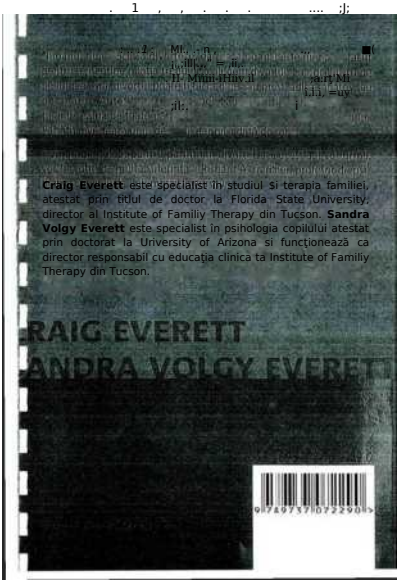
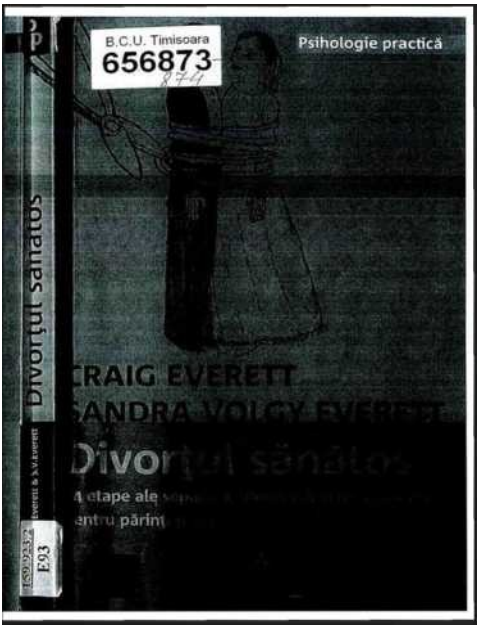

Craig Everett este specialist în studiul și terapia familiei, atestat prin titlul de doctor la Florida State University, director al Institute of Familiy Therapy din Tucson. **Sandra Volgy Everett** este specialist în psihologia copilului atestat prin doctorat la University of Arizona și funcționează ca director responsabil cu educația clinică la Institute of Familiy Therapy din Tucson.
RAIG EVERETT
ANDRA VOLGY EVERETT


B.C.U. Timisoara
656873
Psihologie practică
Divorțul sănătos
CRAIG EVERETT
SANDRA VOLGY EVERETT
Divorțul sănătos
etape ale
entru părinț
Everett & V. Everett
E03

Psihologie practică

Coordonarea colecției:
Vasile Dem.
Zamfirescu

Craig Everett şi Sandra Völgy Everett

Divorţul sănătos

14 etape ale separării, divorţului şi recăsătoririi

Pentru părinţi şi copii

Traducere din engleză de **Ligia Kesisian**
BXBLXOTKCA CENTRAL*

02295380

JÉk
TRei
SILVIU DRAGOMIR VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU
Coperta colecţiei:
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. RAdulrscu. D. Dumbr.1vici.în)
Director de producţie.
CRISTIAN CLAUDIJ COBAN
Dtp:
EUGENIA UKSU

SIMONA KKGHINTOVSCIII

ELENA BIŢJ I.ORINA CI 1IŢAN

EVERETT, CRAIG ţi SANDRA VOLCY EVERETT

Cuprins

Mulţumiri.....7
Introducere.....9
1 Să înţelegem experienţa de a trece printr-un divorţ.....17
2 Semne timpurii de avertizare.....43
3 Procesul separării.....61
4 Decizia de a divorţa.....90
5 Finalizarea dansului: deciziile pe care trebuie să le luaţi în cadrul divorţului.....111
6 Divorţul: Colaborare sau focuride armă 139
7 Coparentalitatea după divorţ: Un război rece sau un nou început.....166
8 începerea unei vieţi noi: atunci când vă recăsătoriţi.....188
9 A trăi într-o reţea familială mixtă.....203

10 Epilog: Reîntoarcerea la divorţul lui Janet şi al lui Jim.....233
11 Întrebări şi răspunsuri despre divorţul sănătos.....247
Anexa A.....261
Anexa B.....263
Anexa C.....265

Mulţumiri

Definiţia pe care noi am dat-o etapelor divorţului a continuat să evolueze încă de pe vremea când lucram împreună la Pima County Conciliation Court (Curtea de Conciliere a districtului Pima), în Arizona, la începutul anilor '80. În 1987 am început să organizăm seminarii pentru alte persoane specializate pe tema lucrului cu familiile aflate în divorţ. Etapele pe care le descriem în această carte au fost prezentate iniţial altor terapeuţi într-un capitol pe care l-am scris pentru *The Handbook of Family Therapy,* Volumul II (1991), editat de către Alan Gurman şi David Kniskcrn.

Mulţi colegi au avut o puternică influenţă asupra muncii noastre. Dar am dori să le arătăm recunoştinţa noastră în mod deosebit unor trei persoane: lui Judge Norman Fcnton, pentru sprijinul său la începutul activităţii noastre în domeniul divorţului, la Curtea de Conciliere din Tucson; prietenului şi avocatului nostru, Gary Grynkewich, care a examinat şi a făcut sugestii pe marginea discuţiilor noastre cu privire la aspectele legale ale divorţului; şi prietenului şi colegului nostru. Dan Kiley.

al cărui entuziasm şi ale cărui propuneri utile ne-au motivat. Am apreciat asistenţa editorului nostru, Alan Rinzler, şi energia şi munca asiduă a secretarei noastre, doamna Elizabeth Schlecter, care a pregătit diferite versiuni ale acestui manuscris.

în primul rând, dorim să le mulţumim numeroaselor cupluri şi familii cu care am avut onoarea de a lucra. Am învăţat mult din străduinţele şi realizările lor. Sperăm ca eforturile lor să constituie un fel de moştenire cu menirea de a vă ajuta să treceţi printr-un Divorţ Sănătos!

Introducere

ivorţul este unul dintre cele mai confuze şi i| ■ tulburătoare evenimente prin care trec vreo- dată majoritatea oamenilor. Le subminează re-laţiile, sentimentul de continuitate a vieţii, însuşi centrul de echilibru al identităţii lor..7

Multe cărţi oferă sfaturi despre cum să „supravieţuiţi" unui divorţ – despre cum să îl trataţi din punct de vedere legal şi emoţional, cum să vă ajutaţi copiii să treacă peste această experienţă. Cu toate acestea, noi credem că există metode prin care divorţul poate fi abordat într-o manieră mai pozitivă, o modalitate care vă poate ajuta să obţineţi mai mult decât simpla supravieţuire. Considerăm că aţi putea avea parte de ceea ce noi numim un „divorţ sănătos". într-un divorţ sănătos, este urmărită şi realizată o tranziţie în afara căsniciei mai degrabă constructivă decât distructivă, astfel încât atât părinţii, cât şi copiii să se poată întoarce la o viaţă normală şi fericită cât mai curând posibil.

Pentru a realiza acest ţel sunt necesare atât o înţelegere în cunoştinţă de cauză a divorţului, cât şi bunăvoinţa de a întreprinde anumite sarcini şi de a te strădui să

îţi atingi scopurile. De dragul propriului vostru echilibru şi al bunăstării copiilor voştri, trebuie să învăţaţi cum să abordaţi divorţul în manieră constructivă. Suntem siguri că, ştiind la ce să vă aşteptaţi în cadrul procesului de divorţ şi înţelegând varietatea sentimentelor care sunt prezente în familie pe tot parcursul acestei experienţe,

!

puteţi reduce la minimum suferinţa şidezechilibrul.

în această carte, descriem etapele predictibile ale divorţului – de la primele sentimente nesigure de nemulţumire şi până la plănuirea unei despărţiri, la confruntarea cu probleme legale, recăsătorire şi formarea unei familii noi, mixte. Pe parcursul acestor etape, noi identificăm acele ţeluri şi sarcini care vă vor ajuta să transformaţi această experienţă într-una mai benefică. Vă oferim de asemenea numeroase exemple ale altor familii aflate în divorţ şi care au abordat această experienţă atât în maniere sănătoase, cât şi nesănătoase.

Divorţul este un şir continuu de etape, fiecare dintre ele fiind determinată de cea precedentă. Într-un divorţ sănătos există trei sarcini generale:

1. Resemnarea
2. Dezvoltarea de noi legături sociale
3. Redefinirea rolurilor parentale

Prin identificarea acestor etape ale procesului de divorţ, vă puteţi întări credinţa în faptul că „şi asta va trece" şi că, de-a lungul drumului, există lucruri pe care le puteţi face pentru a întoarce cursul evenimentelor în favoarea voastră. Acest fapt nu înseamnă că veţi evita suferinţa şi furia. însă voi şi copiii voştri veţi beneficia de o înţelegere mai amplă a sentimentelor şi evenimentelor

!

pe care le presupune divorţul, care reprezintă o schimbare importantă în viaţă pentru toţi cei implicaţi.

Suntem o echipă de terapeuţi formată din soţ şi soţie. Sandy este psiholog clinician pentru copii, specializată în lucrul cu copii şi familii. Craig este terapeut de cuplu şi dc familie, ocupându se dc o gomă variată a disfunc- ţiilor familiale. El a editat de asemenea publicaţia *Journal of Divorce and Retnarriage* timp de peste zece ani. Avem împreună aproape patruzeci şi cinci de ani de experienţă, în mai mult de jumătate din acest timp specia- lizându-ne în familiile aflate în divorţ, la început, în mediul judecătoresc şi legal, iar mai târziu, într-un cadru academic şi privat. Am avut o varietate extinsă dc experienţe alături de familii care luptau să supravieţuiască şi să se refacă pe durata procesului de divorţ.

Timp de mai mulţi ani, am coordonat programe pentru Superior Court of Pima County (Curtea Superioară a districtului Pima) în Tucson, Arizona. Pe parcursul acelei perioade, am încercat să îi instruim pe judecători şi pe avocaţi pe tema nevoilor speciale ale părinţilor care trebuie să apeleze la sistemul judecătoresc pentru a-şi asigura divorţul. Am realizat mai mult de cinci sute de evaluări de custodie pentru tribunal, în care trebuia să sugerăm care părinte era îndreptăţit să preia custodia, ce fel de custodie şi ce fel de plan de acces la copii ar fi mai favorabil nevoilor emoţionale şi de dezvoltare ale copiilor. Am conceput de asemenea servicii de mediere pentru părinţii aflaţi în divorţ – modalităţile mai umane de a ajuta familiile să ia decizii responsabile şi raţionale în privinţa nevoilor lor de după divorţ şi a condiţiilor de locuit pentru copiii lor.

Divorţul Sănătos este scrisa pentru persoanele care iau în calcul posibilitatea unui divorţ, care trec în prezent prin procesul de divorţ sau care au divorţat deja şi încearcă să îşi rcdefinească viaţa sau un nou sistem familial. Dacă vă gândiţi să divorţaţi, ţelurile şi etapele pe care vi lc prezentăm vă pot ajuta să ştiţi la ce să vă aşteptaţi şi poate să găsiţi oportunităţi de rezolvare a dificultăţilor din căsnicie. Dacă vă aflaţi în mijlocul unui proces de divorţ, ideile noastre vă vor ajuta să înţelegeţi problemele şi sentimentele cu care vă confruntaţi voi şi copiii voştri şi vă vor ajuta să vă fixaţi unele obiective care vor face din această experienţă una mai sănătoasă. Dacă aţi divorţat recent (în ultimii câţiva ani), această carte vă poate ajuta să priviţi în retrospectivă şi să rezolvaţi unele dintre conflictele pe care le-aţi îndurat şi vă va fi utilă în identificarea de obiective sănătoase pentru voi şi copiii voştri în perioada crucială de refacere de după divorţ.

Această carte îşi concentrează foarte mult atenţia asupra familiilor cu copii, care trec printr-un divorţ. Dacă nu aveţi copii sau dacă aceştia au crescut, primele capitole despre decizia de a divorţa si de a vă detaşa din punct de vedere emoţional vor fi probabil cele mai relevante. Iar dacă vă gândiţi să vă recăsătoriţi cu cineva care are copii, veţi fi interesaţi de cele din urmă capitole, ce dezbat problemele familiilor mixte şi ale părinţilor vitregi.

În munca noastră cu perechile, noi percepem experienţa divorţului ca apărând în interiorul sistemului familial mai larg al fiecărui individ. Toţi oamenii fac parte din propriul lor nucleu familial curent, precum şi dintr-un sistem mtergenerafional care le defineşte

loialitatea şi legăturile cu părinţii, fraţii, surorile şi bunicii lor.

Când un eveniment important precum divorţul se produce într-o zonă a acestui sistem, el creează unde de şoc. întregul sistem îşi pierde echilibrul. Prin urmare, este important să înţelegeţi experienţa unui divorţ nu doar pentru voi, ci aşa cum el afectează şi va fi influenţat de către mulţi alţi membri ai familiei voastre. Divorţul vostru îi poate răni profund. Pe de altă parte, ei vă pot ajuta. Fraţii, surorile, părinţii şi bunicii vă pot oferi resurse emoţionale şi financiare semnificative, pe măsură ce treceţi prin divorţ.

Divorţul Sănătos descrie un proces practic şi concret pe care l-am învăţat de la familiile cu care am lucrat pe parcursul anilor. Vom încerca să fim concreţi şi practici. Este de asemenea important de luat în calcul faptul că noi înşine am trecut prin procesul de divorţ. Aşadar ştim că lucrurile de care aveţi nevoie sunt îndrumări clare, directe, care vă pot ajuta să înţelegeţi acest labirint complicat prin care călătoriţi, şi, de asemenea, să vă oferim vouă şi copiilor voştri speranţa şi călăuzirea.

În primul capitol vă oferim concepţia noastră despre patru principii de bază ale experienţei divorţului. Acestea sunt aspecte ale procesului de divorţ prin care toată lumea trece şi pe care ar trebui să le înţeleagă de la început.

Partea centrală a cărţii – capitolele de la 2 până la 9 – defineşte cele paisprezece etape ale procesului de divorţ. împărtăşim cu voi câteva dintre frământările şi provocările pe care le-au experimentat clienţii noştri, în speranţa că vă vor fi de folos în calitate de avertismente ale unor posibile capcane.

Ne reîntoarcem apoi la cuplul cu a cărui poveste începe cartea şi încheiem cu răspunsuri la cele mai întâlnite întrebări despre divorţ. La sfârşitul cărţii includem mai multe resurse care considerăm că v-ar putea fi utile: o listă de lecturi ale altor cărţi despre divorţ pentru părinţi şi copii (Anexa A); o listă de organizaţii profesioniste pe caro le puteţi contacta pentru ajutor suplimentar (Anexa B); şi un model al acordului de divorţ (Anexa C).

Acum haideţi să vedem pe scurt etapele concrete ale procesului de divorţ:

Cele 14 etape ale divorţului:

1. *Norii îndoielii*: semnele prevestitoare iniţiale ale degradării treptate a căsniciei.
2. *Umărul rece*: o varietate de comportamente distante din cauza nemulţumirii din cadrul căsniciei.

3. *Fantezii premergătoare separării:* experienţa emoţională de imaginare a vieţii voastre fără persoana de lângă voi sau înlocuirea sa cu noi parteneri şi amanţi.
4. *Cu cărţile pe faţă – separarea fizică:* drama de a plănui separarea fizică şi pregătirea copiilor pentru această experienţă.
5. *Pseudoreconcilierea /falsa împăcare:* luptele cu singurătatea, vina şi grijile pentru copii, care duc la îndoieli în privinţa separării.
6. *Fantezii premergătoare divorţului:* când eforturile de împăcare au eşuat şi începeţi să plănuiţi mai degrabă divorţul decât separarea.
7. *Decizia de a divorţa:* punctul final de cotitură, când ambii parteneri şi copiii trebuie să se confrunte cu încheierea căsniciei.

8. *Ambivalenţa*: complexitatea şi magnitudinea procesului legal concret atrag mai multe îndoieli cu privire la corectitudinea deciziei voastre.

9. *Medierea:* o metodă rezonabilă şi paşnică pentru a sfârşi un mariaj fără a deveni duşmani sau a vă târî copiii într-o confruntare legală.

10. *Divorţul conflictual*: confruntarea soţilor tn Curtea de Justiţie care intervine în cazul în care încercările de înţelegem raţională eşuează.

11. *Coparentalitatea după divorţ:* stabilirea unor noi limite şi roluri în calitate de părinţi singuri, dar care colaborează, şi asigurarea stabilităţii pentru copiii voştri.

12. *Prima recăsătorire:* pregătirea copiilor şi a fostului partener pentru intrarea unui nou părinte în sistemul familial.

13. *Cea de-a doua recăsătorire:* presiunile asupra părintelui necăsătorit de a-şi crea un nou sistem familial şi de a reechilibra balanţa dintre cele două familii.

14. O *familie amestecată:* structurarea unei familii vitrege sănătoase care oferă stabilitate şi satisfacţie pentru voi şi copiii voştri; faza finală a procesului de divorţ.

Toate aceste principii, etape şi obiective se bazează pe problemele cu care ne confruntăm zilnic în practica noastră. Lucrând cu clienţii noştri, am observat şi învăţat tipurile de sarcini care pot îmbunătăţi experienţa divorţului. Avem încredere că părinţii şi copiii pot trece printr-un divorţ într-o manieră sănătoasă şi constructivă, pentru ca, mai apoi, să continue să se bucure de vie

ţile lor. Din experienţa noastră personală şi a acelor câtorva sute de clienţi ai noştri suntem încântaţi să vă informăm că, da, chiar există viaţă după divorţ!

Să înţelegem experienţa de a trece printr-un divorţ

Am întâlnit-o în sala de aşteptare şi am ştiut din primul moment că se confrunta cu o criză dificilă. Părul ei era tern, ochii umflaţi şi roşii, hainele mohorâte. Părea că nu dormise bine de ceva timp. Cu ochii strălucitori şi o înfăţişare răvăşită, m-a urmat în biroul meu, nesigură unde să se aşeze sau ce să facă. I-am arătat un scaun.

S-a aşezat şi a început să plângă. Treptat, a început să-mi povestească. Soţul ei a înştiinţat-o cu două nopţi înainte că nu o mai iubeşte şi că plănuieşte să se mute şi să ceară divorţul. L-a întrebat dacă există o altă femeie, dar întrebarea ei a rămas fără răspuns. El a spus pur şi simplu că s-a gândit mult timp la acest lucru şi că îi pare rău, dar nu poate continua să trăiască în minciună având în vedere că nu i-a mai rămas nimic din iubirea pentru ea.

Ea era speriată, confuză şi furioasă. Nu le spusese încă şi copiilor. El i-a sugerat să aştepte până când va fi pregătit să le spună, dar ea ştia că micuţii îşi puteau da*

deja seama că ceva nu era deloc în regulă. Continuau să întrebe ce se întâmpla, de ce părinţii lor nu-şi vorbeau unul altuia şi de ce mama lor fugea mereu plângând în dormitor. Ea nu ştia ce sau cum să le spună. Nu ştia cum să le spună prietenilor şi familiei. Nu ştia cum avea să supravieţuiască acestei dureri groaznice şi şocului.

Janct ştia că în mariajul ci intervenise o anumită sen zaţie de gol de mai multă vreme. Se limitau să comunice doar despre copii. Sexul a devenit din ce în ce mai rar şi nu mai făceau aproape nimic împreună, în calitate de cuplu. Dar ea credea că Jim îşi iubea familia şi că mariajul lor era cam la fel cu al altor persoane pe care le cunoşteau: el era ocupat să-şi dezvolte afacerea cu asigurări, iar ea era ocupată să-şi crească copiii şi să lucreze cu jumătate de normă.

Au fost căsătoriţi timp de treisprezece ani. Copilul cel mai mare avea doisprezece ani, mezinul şase, iar cel mijlociu abia împlinise zece; toţi copiii se descurcau destul de bine. Ea credea că viaţa lar era aranjată şi stabilă. Se simţea norocoasă. Acum se întreba cum de a putut fi atât de naivă? Cum a putut să ignore toate semnele? Îşi dorea cu disperare ca el să se răzgândească şi să alunge acest coşmar. Era dispusă să facă orice.

Pe de altă parte, cea mai bună prietenă a ci (singura persoană căreia îi povestise) i-a spus că ar trebui să îşi angajeze cel mai fioros avocat pe care îl putea găsi, să retragă toţi banii din conturile comune şi să înceapă procedurile legale, astfel încât ea să deţină controlul şi să îi arate cum va fi viaţa lui dacă o va părăsi. Aceeaşi prietenă o sfătuise să ceară custodie unică, alocaţie de sprijin financiar, pensie alimentară şi să se asigure că el va suporta toate datoriile. Propriul ei divorţ, care avusese
loc cu cinci ani în urmă, fusese cu adevărat urât şi simţea că se profitase de ea pentru că a fost prea blândă.

Am întrebat-o pe Janet dacă era de părere că Jim ar putea veni să vorbească cu mine; a spus că îl va întreba, dar că nu era foarte optimistă. Am rugat-o să nu întreprindă nici o acţiune legală până nu vom desluşi ce se întâmplă şi până nu vom dccidc cnrc sunt cclc mai bune alegeri.

jim a fost de acord să vină. Când a sosit, arăta prudent şi cumva în defensivă, îmbrăcat îngrijit într-un costum de afaceri formal. A explicat că timp de mai mulţi ani a încercat să o facă pe Janet să recunoască faptul că mariajul lor avea probleme, dar ea devenea atât de sensibilă şi de ostilă, încât a renunţat să mai încerce. Se simţea blocat într-o căsnicie lipsită de dragoste sau de satisfacţii sexuale şi a decis că în

final nu doreşte să-şi petreacă tot restul vieţii în asemenea condiţii. A început să fie atras de o colegă de serviciu cu câteva luni în urmă şi au început să întreţină relaţii sexuale. Nu dorea să-şi rănească soţia sau copiii, dar simţea că lupta în acest fel pentru viaţa sa, şi a găsit în cele din urmă curajul să îi spună că relaţia lor s-a terminat.

Jim se simţea teribil de vinovat şi îşi dorea să o ajute pe Janet cum putea, însă nu întrevedea nici o speranţă de a-şi reface căsnicia. Tot cc-şi dorea era să obţină un divorţ amiabil şi să îşi continue viaţa. Jim a făcut înţeles faptul că nu îşi va părăsi copiii. De fapt, se gândea la posibilitatea de a cere custodie unică, deoarece simţea că soţia sa nu era un părinte la fel de echilibrat precum era el. Dar şi-a dat seama ce efect ar putea avea acest lucru asupra ei din punct de vedere emoţional şi nu îi dorea sub nici o formă răul.

Şi el era trist şi confuz, mai puţin furios decât Janet, însă plin de remuşcări. Îşi dorea să ştie cum ar putea să păstreze o rămăşiţă din relaţia cu soţia şi copiii săi. Se temea ca nu cumva copiii săi să înceapă să îl urască pentru fărâmiţarea familiei şi că soţia sa ar putea să îi întoarcă împotriva lui. Ea avea o prietenă care rămăsese cu un gust amar în urma propriului divorţ şi Jim credea că această prietenă ar putea să o influenţeze pe Janet să fie rigidă şi intransigentă.

Copiii au venit în săptămâna următoare. Michael, în vârstă de doisprezece ani, abia începuse să arate ca un adolescent. Avea un oarecare aer de bravadă, părea determinat să lase impresia de răceală şi nepăsare. Era furios pe tatăl său pentru că îi rănise mama. Nu ştia cu siguranţă ce anume se întâmpla, însă era conştient că aveau necazuri.

Donna, fetiţa de zece ani, avea pistrui şi un chip care ar putea fi considerat frumos într-o bună zi. Totodată, se simţea la ea o tristeţe atât de intensă încât aproape că putea fi atinsă. Era foarte speriată de comportamentul părinţilor ei. Ştia că aveau în vedere un divorţ, deoarece s-a trezit într-o noapte şi i-a auzit certându-se. Mi-a mărturisit că se ruga din tot sufletul ca ci să nu facă acest pas şi că nu putea spune nimănui secretul ei pentru că atunci totul ar putea părea mult prea real. Atât timp cât ei nu-i spuneau, avea sentimentul că ar putea să dispară. Apoi începea să se simtă din nou în siguranţă şi să fie capabilă să doarmă fără să aibă coşmaruri.

Şi iată că a venit şi rândul lui Andy, un băiat de şase ani, zgomotos şi agitat, cu un zâmbet speriat şi păr blond, zburlit. Mi-a spus că nu înţelege de ce toată lumea se purta atât de ciudat în ultimul timp. Nimeni nu discuta despre asta, însă îşi putea da seama că ceva se întâmplă. Tatăl lui era mereu nervos şi era foarte greu de găsit acasă. Mama lui încetase să mai zâmbească şi era mereu mult prea obosită să mai facă ceva cu el. Fratele şi sora sa nu ieşeau niciodată din camerele lor şi ţipau la el dacă încerca să intre să se joace. Îşi dorea foarte mult ca cineva să îi spună ce se întâmpla, ca să nu mai fie atât de îngrijorat.

Prima şedinţă cu Jim şi Janet în acelaşi timp a părut să înceapă într-un spirit optimist. Ambii erau calmi şi politicoşi, deşi precauţi şi, în mod vizibil, incomozi. Ne-am concentrat asupra a ceea ce îşi doreau să facă în acest stadiu. Exista vreun punct de început pentru rezolvarea problemelor din căsnicie?

Când Janet a mărturisit că încă îl mai iubeşte şi că îşi doreşte să facă relaţia lor să meargă, chipul lui Jim a îngheţat. Şi-a îndreptat privirea în altă parte şi a spus cu un ton destul de monoton: „Sunt îndrăgostit de altcineva şi vreau să divorţez”.

Janet era înmărmurită. Timp de câteva minute a fost scuturată de sughiţuri de plâns şi nimeni nu a rostit nici un cuvânt. Apoi, după ce şi-a potolit lacrimile, a început să îi reproşeze lui Jim toate minciunile, infidelitatea şi propria ci naivitate pentru că l-a iubit. într-un final, s-a ridicat, l-a privit şi i-a strigat: „Voi avea grijă să nu-ţi mai vezi niciodată copiii. Dacă-mi va sta în putere, te voi aduce la faliment. Vei regreta că ai cunoscut-o pe strica-

Jim şi-a pierdut şi el cumpătul. „încercam să fac în aşa fel încât să-ţi fie mai uşor, dar, dacă încerci să te foloseşti de copii, voi lupta cu tine pentru custodie şi, luând în considerare depresiile tale, cred că voi câştiga!"

Janet a ieşit din birou spumegând de furie. Jim s-a întors înspre mine. „Cred că nu vom avea nevoie de serviciile tale, până la urmă", mi-a spus. „Probabil vei afla veşti de la avocatul meu. Ne ocupăm mâine de acte."

Divorţul nu survine niciodată într-un vid şi nu apare niciodată pcutc noapte. Nu se produce doâx din cauză că unul dintre parteneri se supără sau ajunge la limită şi decide să viziteze un birou de avocatură.

Divorţul este rezultatul final al multor ani de nemulţumire, nefericire şi conflicte în cadrul unei relaţii. Se poate ivi deoarece soţii nu erau compatibili încă de la început sau din cauză cu unul dintre ei îl depăşeşte pe celălalt din punct de vedere emoţional. Poate surveni şi din cauza faptului că relaţia cuplului nu a reuşit să rămână suficient de flexibilă pentru a face faţă stresului produs de paternitate, serviciu sau înaintarea în vârstă.

Majoritatea persoanelor nu se manifestă impulsiv când intervin aceste sentimente. Mulţi amână această decizie timp de mulţi ani. Unii încearcă să îşi convingă partenerii de viaţă să îi se alăture în terapia de cuplu. Alţii îşi păstrează durerea secretă, fapt ce nu duce decât la o mâhnire sau o nerăbdare din ce în ce mai intensă pe parcursul timpului.

Când cuplurile divorţează, avocaţii văd cea mai mare mânie şi dorinţă de răzbunare. în calitate de terapeuţi, vedem de cele mai multe ori un amestec de durere, tristeţe şi frustrare, acumulate de-a lungul anilor. Ce anume din experienţa de a iubi produce atât de multă sufe-rinţă şi furie atunci când lucrurile nu mai merg bine? Cum pot oamenii să rămână într-o căsnicie ani de zile din dorinţa de a-şi „proteja" copiii, pentru ca, mai apoi,

să îi întoarcă pe aceştia împotriva celuilalt părinte? Pentru a răspunde la aceste întrebări, trebuie să înţelegeţi mai întâi câteva principii elementare.

Cele patru principii de bază ale unui divorţ

/ Pentru a încheia un divorţ în manieră sănătoasă, este important să revizuiţi trecutul, să reflectaţi asupra prezentului şi să luaţi în considerare viitorul. Priviţi în urmă asupra relaţiei voastre şi descoperiţi care sunt lucrurile care vă întristează, descurajează sau înfurie. Apoi concen- traţi-vă asupra prezentului şi încercaţi să vă daţi seama ce efect va avea divorţul asupra voastră, asupra copiilor voştri şi a restului familiei. Cu alte cuvinte, înainte de a acţiona în vreun fel, faceţi un pas înapoi şi vizualizaţi în mintea voastră sau scrieţi-vă gândurile într-un jurnal, menţionând felul în care aţi ajuns în locul în care vă aflaţi şi direcţia către care doriţi să vă îndreptaţi. Pe măsură ce încercaţi să înţelegeţi divorţul şi eventualele efecte pe care le-ar putea avea asupra vieţii voastre, utilizaţi cele patru principii elementare pentru a vă ghida reflecţiile.

Principiile experienţei divorţului

1. Divorţul este rezultatul final al multor ani de nefericire.
2. Partenerii de viaţă rareori se decid să divorţeze în acelaşi timp. Aşadar, există cel care părăseşte şi cel care este părăsit.
3. Păstrarea relaţiei de dragul copiilor nu funcţionează.
4. Divorţul este ca o moarte pentru părinţi şi copii.

Principiul 1: divorţul csto rezultatul final al multor ani de nefericire.

Dacă luaţi în considerare un divorţ, întrebaţi-vă de ce plănuiţi acest lucru acum şi nu aţi făcut-o cu mai mulţi ani în urmă. Ce v-a îndepărtat de această relaţie? Reflectaţi asupra anilor trecuţi. Priviţi Lista sentimentelor şi distingeţi ce anume aţi simţit în căsnicia voastră în ultimul an. Dacă este necesar, puteţi adăuga şi altele. (Dacă faceţi acest lucru împreună cu partenerul vostru, puteţi bifa în partea dreaptă, iar soţul în stânga.) Amintiţi-vă ce măsuri aţi încercat să luaţi voi şi partenerul vostru pentru a vă descărca sufletul şi a îmbunătăţi relaţia.

Apoi completaţi secţiunea eforturilor pe care consideraţi că le-aţi depus fiecare dintre voi pentru îmbunătăţirea relaţiei în ultimul an. De exemplu, dacă v-aţi implicat împreună în terapia de cuplu, atunci proporţia ar fi cel mai probabil 50% pentru fiecare. Dacă nu, puteţi considera că aţi contribuit cu 80%, în timp ce partenerul doar cu 20%. Nu există răspuns „corect"; este doar o modalitate de a înţelege ceea ce s-a petrecut în relaţia voastră.

Evaluaţi-vă căsnicia:

Lista sentimentelor

Aţi trăit vreunul dintre aceste sentimente în căsnicia voastră pe durata ultimului an?

- ☐ Confuzie
- ☐ Dezamăgire
- ☐ Frustrare
- ☐ Furie
- ☐ Mânie
- ☐ Tristeţe
- ☐ Jenă

□ Singurătate
□ Suferinţă
□ Regret
□ Gelozie

Proporţia de energie investită în relaţie în ultimul an: Soţie % Soţ %

Mulţi dintre partenerii de viaţă vor spune probabil ceva asemănător: „Am renunţat la această căsnicie acum opt ani, dar nu am ştiut cum să plec”. Dacă sunt întrebaţi de ce nu, ei ar putea oferi astfel de motive:

„Nu am dorit să îi fac pe copii să sufere.”
„Am crescut într-o familie divorţată şi nu am dorit ca şi copiii mei să treacă prin această experienţă.”
„Nu i-aş putea lipsi de tatăl lor.”
„M-am temut că părinţii mei nu vor fi de acord.”
„Nu eram convins(ă) că m-aş fi putut descurca sin- gur(ă).”
„Nu eram sigur(ă) că aş fi putut găsi pe altcineva vreodată.”
„Mereu am crezut că nefericirea mea va dispărea.”

Reţineţi faptul că divorţurile rareori survin pe neaşteptate sau ca un impuls de moment. Ele sunt rezultatul multor ani de eforturi care par mereu a fi în zadar. Primul pas în înţelegerea deciziei de divorţ este să vă priviţi sentimentele în mod deschis şi onest şi să vă daţi seama cum v-au adus în acest punct. Pasul următor adecvat este să îi mărturisiţi aceste sentimente partenerului vostru. Dacă nu vă simţiţi capabil să faceţi acest lucru, atunci găsiţi un terapeut familial profesionist, care poate crea pentru voi amândoi o experienţă sigură şi constructivă de analiză a relaţiei.

Mereu le spunem clienţilor noştri care iau în calcul posibilitatea unui divorţ: „Chiar dacă veţi rămâne sau nu împreună, trebuie să înţelegeţi de ce această relaţie a eşuat, pentru a o putea reface sau pentru a vă asigura că nu veţi întâmpina aceleaşi dificultăţi în următoarea voastră relaţie”.

Principiul 2: partenerii de viaţă rareori se decid să divorţeze în

acelaşi timp. Aşadar, există cel care părăseşte şi cel care este părăsit

Divorţul nu survine în general printr-un consens. Unul dintre cei doi începe de cele mai multe ori să se îndepărteze de celălalt. Nici cei care sunt căsătoriţi de puţini ani şi nu au copii nu ajung în general la înţelegerea comună de a divorţa.

Sunt multe motive pent'u care acest lucru se întâmplă. Persoanele implicate în relaţii care nu funcţionează bine înclină să fie oarecum rigide în rolurile şi în aşteptările reciproce. Când unul dintre parteneri devine stingher sau începe să îşi abandoneze rolul, schimbarea se simte la început în interior şi este posibil să progreseze în privat pentru o perioadă. Persoana respectivă este de cele mai multe ori reticentă în a-şi exprima deschis aceste nemulţumiri iniţiale şi în a risca să îşi supere partenerul sau să dezechilibreze balanţa relaţiei. De asemenea, comunicarea în relaţiile nesat isfăcătoare este în general neînseninată. Aşadar, chiar dacă unul dintre parteneri încearcă să îşi exprime neliniştile, acestea e posibil să fie expuse neclar sau să intre pe o ureche şi să iasă pe cealaltă. Rezultatul este că nemulţumirea unui partener continuă să fie cultivată, în timp ce cealaltă persoană continuă să nu fie conştientă de acest lucru.

Unele cupluri rămân blocate într-un cerc vicios în care amalgamul de sentimente îi împinge mai întâi spre divorţ, ca, mai apoi, să îi facă să se răzgândească. Partenerii pot chiar schimba rolurile în acest ciclu. La început, soţia se apropie mai mult de divorţ, după care se retrage, ca, luni mai târziu, soţul să se apropie de acest gând, răzgândindu-se mai apoi. Sunt numeroase cauze ce pot justifica această instabilitate a sentimentelor. Un bărbat se poate baza foarte mult pe căsnicia şi familia sa, pentru siguranţă şi identitate. Oricărei persoane i-ar putea fi cu adevărat teamă de cum ar urma să fie viaţa pe cont propriu, mai ales când vine vorba de a fi părinte singur. Şi de cele mai multe ori, mai ales în cazul femeilor, există spaima unui dezastru financiar. Studiile ariită că femeile duc o luptă mult mai crâncenă decât bărbaţii pentru a-şi reveni financiar după un divorţ.

În orice caz, există două roluri distincte în majoritatea cazurilor de divorţ: cel care părăseşte şi cel care este părăsit. În mod normal, cel care pleacă ia cu sine un sentiment de vinovăţie pentru „distrugerea" familiei. Tocmai din această cauză, decizia este amânată ani la rând. Cel care este părăsit rămâne cu încrederea în sine zdruncinată, furios şi rănit. Studiile relevă că persoana care este părăsită îşi revine mult mal greu după un divorţ de

cât fostul partener şi este mai predispusă la a se agăţa de relaţie şi de resentimente.

Acest tipar des întâlnit îi împiedică pe parteneri să discute pe căi amiabile despre încheierea relaţiei lor, să analizeze împreună deciziile pe care le au de luat în privinţa copiilor, a proprietăţilor şi a finanţelor. Acest dezechilibru emoţional oxpuno cuplul la riscul creării unui proces conflictual care necesită apelarea la avocaţi. Mai târziu, vom discuta felul în care această dinamică emoţională creează cadrul pentru confruntări inutile în curtea de judecată şi despre modul în care sistemele legal şi judiciar eşuează în a recunoaşte nevoile speciale ale copiilor şi ale familiilor prin faptul că permit unor astfel de dispute să fie rezolvate prin apelarea la sistemul nostru legal conflictual.

Dacă voi sunteţi cei care urmăriţi divorţul, nu ar trebui să vă aşteptaţi ca partenerul sau partenera să vă înţeleagă motivele sau să vă accepte decizia. E posibil ca voi să fi purtat în suflet acele sentimente timp de mulţi ani şi să le fi menţionat doar ocazional. În acelaşi timp e posibil să vă fi retras o parte din ataşamentul şi loialitatea acordate căsniciei şi să fi renunţat la nevoia de a menţine familia unită. Însă, chiar şi dacă ar fi existat un conflict însemnat în cadrul mariajului, partenerul poate fi încă la fel de ataşat emoţional faţă de voi şi loial vouă pe cât i-aţi fost voi lui înainte de începe să simţiţi aceste trăiri.

Pentru a transforma această experienţă în una sănătoasă pentru voi şi copiii voştri, încercaţi să aveţi răbdare cu mânia şi suferinţa partenerului vostru. Se poate ca acest lucru să vă fie de folos pe termen lung pentru a încetini procesul divorţului şi pentru a oferi soţului sau so

ţiei timp pentru a se adapta şi pentru a accepta realitatea deciziei voastre.

Pe de altă parte, dacă sunteţi cei părăsiţi, probabil că vă puneţi multe întrebări: De ce? Ce s-a întâmplat? Credeam că totul părea în regulă. Se poate să vă întrebaţi ce aţi putea face pentru a-l face pe partener să se răzgândească, cum ar fi să sugeraţi apelarea la servicii de consiliere. E posibil totodată să vă bănuiţi partenerul de o relaţie extraconjugală, pentru că „ăsta e singurul motiv din care te-ai putea decide să pleci aşa, dintr-odată".

Încercaţi să recunoaşteţi că se poate ca partenerul vostru să fi fost mult mai nefericit decât v-aţi dat seama, şi asta timp de mai mulţi ani. Poate că el sau ea nu v-a spus prea multe sau poate că aţi respins semnalele deoarece acestea vă înfricoşau prea mult. Poate chiar aţi ştiut, însă aţi încercat să ignoraţi semnele evidente, sperând că problema va dispărea dacă nu veţi aduce vorba despre ea. Sau poate aţi gândit că, dacă pur şi simplu continuaţi să vă străduiţi, în cele din urmă, problema îşi va găsi o soluţie. Veţi fi nevoiţi să vă confruntaţi cu acest proces de-a lungul următoarelor luni sau chiar ani, ştiind că soţia sau soţul s-a chinuit cu problema respectivă o durată mai îndelungată de timp şi are un avans mai marc faţă de voi din punct de vedere emoţional.

Acest lucru vă va provoca totodată furia. Poate părea că soţului sau soţiei nu îi pasă de voi sau de copii pentru că durerea lui sau a ei este mai puţin vizibilă. Încercaţi să înţelegeţi că sentimentele partenerului au existat în subteran şi că soţul sau soţia a depus deja ceva eforturi pentru a se detaşa şi a se vindeca. Sarcina voastră este să vă înţelegeţi mânia şi resentimentul, să acceptaţi

nevoia de a vă resemna în privința relației și să încetați să planificați un viitor pentru voi.

Pentru ca o căsnicie să funcţioneze e nevoie de ambii parteneri. Nu puteţi face asta singuri, iar agăţarea voastră de relaţie nu va face decâ: să sporească suferinţa tuturor. Amintiţi-vă că există într-adevăr o viaţă după divorţ, chiar dacă acum acest lucru poate fi greu de crezut.

Principiul 3: a sta împreună de dragul copiilor nu e un motiv suficient

Cât de des aţi auzit: „Nu divorţa! Staţi împreună de dragul copiilor“? Probabil aţi fi uimiţi să ştiţi de câte ori i-am auzit pe copii spunând: „Obişnuiam să mă rog la Dumnezeu ca ei să divorţeze” sau „Nu îmi doresc decât să divorţeze ca să nu se mai certe atât de mult”.

Desigur, mulţi copii nu doresc ca părinţii lor să divorţeze. însă cercetările sprijină concluzia conform căreia este mult mai rău pentru copii să trăiască într-o căsnicie nefericită, plină de tensiuni, mânie, manipulare şi lipsită de afecţiune decât să treacă prin perioada de tranziţie a unui divorţ. Mai mult, e posibil ca, după perioada de ajustare, ei să aibă părinţi mai sănătoşi, mai fericiţi, mai competenţi şi mai puternici.

De acord, divorţul este o sursă de dezechilibru, suferinţă şi confuzie pentru toată lumea. însă dacă nefericirea din cadrul căsniciei pur şi simplu nu poate fi înlăturată şi dacă părinţii au încercat fără succes timp de ani de zile să remedieze situaţia, atunci divorţul poate fi mai bun pentru copii decât ca aceştia să trăiască într-o casă lipsită de dragoste, fără un model pentru un mariaj să

¡Născut, plin de iubire, și fără perspectiva unui sfârșit în afara indiferenței amare dintr-o casă care a murit demult.

Noi nu recomandăm divorţul ca pe o cale uşoară de a evada din închisoarea nefericirii. Credem că ar trebui încercate toate modalităţile de remediere a rupturii, în special soluţia terapiei maritale. însă, dacă toate încercările au fost sortite eşecului, nu Ic faceţi copiilor o favoare ţinându-i captivi într-o casă părintească lipsită de dragoste.

Principiul 4: divorţul este ca o moarte pentru părinţi şi pentru copii

Mulţi experţi sunt de părere că divorţul este cel de-al doilea eveniment traumatic ca importanţă care se poate produce, după moartea unui copil sau a unui părinte. Divorţul cere unei persoane să jelească multe pierderi, evidente şi nu chiar atât de evidente. Visele voastre cu privire la viitorul familiei trebuiesc lăsate în urmă. Speranţele şi aşteptările voastre legate de prezenţa continuă în viaţa voastră a soţului sau soţiei trebuiesc şi ele abandonate. Atunci când divorţaţi trebuie să îngropaţi o relaţie care altădată vă oferea dragoste, siguranţă, stabilitate, identitate, vise şi speranţă. Adesea, lăsaţi în urmă un stil de viaţă mai confortabil şi trebuie să vă adaptaţi la unul caracterizat de privaţiuni şi eforturi financiare

liste important să vă daţi seama că a depăşi un divorţ cere multă vreme. Sunt necesare ajustări personale teribile atât din pai tea păi iuţilor, cât şi a copiilor. E nevoie

în medie de un interval de doi ani pentru a reveni la o stare emoţională oarecum asemănătoare celei de dinaintea divorţului. A vă îngădui să jeliţi constituie o parte importantă a procesului de adaptare. A vă permite să plângeţi în manieră deschisă şi în mod frecvent, şi chiar a rezerva ceva timp pentru a vă complăcea în mila de sine, vă va ajuta să lăsaţi în urmă trecutul şi să vă îmbrăţişaţi viitorul atunci când suferinţa a luat sfârşit.

Din nefericire, multe persoane fac tot posibilul să îşi nege durerea şi să pretindă că se simt bine. Unele se avântă imediat într-o relaţie nouă pentru a se proteja pe sine de senzaţiile dureroase sau de sentimentele de singurătate. Altele se afundă mai mult în activităţile parentale, cele sociale, în muncă, în consumul de alcool sau de droguri pentru a nega şi a înlătura durerea. Noi credem că este foarte important să vă trăiţi şi să vă exprimaţi suferinţa şi să fiţi răbdători cu propria persoană de-a lungul procesului. A vă folosi de iubiri noi sau a vă implica prea mult în activităţi pentru a vă alunga demonii durerii nu va face decât ca aceşt a să revină şi să vă bântuie cândva în viitor. Rata de divorţ în cazul celei de-a doua căsătorii este considerabil mai ridicată comparativ cu a celei dintâi, în parte ca urmare a tendinţei oamenilor de a se grăbi să intre în relaţii noi cu mult înainte de a-şi fi jelit suficient pierderea iniţială.

Trebuie să conştientizaţi că, o dată cu divorţul, lăsaţi în urmă structura fami'.ială care exista şi care nu mai poate exista vreodată. Structurile noi o vor înlocui – acestea fiind adesea mai sănătoase, mai puternice şi mai fericite. însă atât părinţii, cât şi copiii trebuie să permită structurii vechi să moară înainte ca structurile noi să se poată ferma. învăţaţi să trăiţi şi să fiţi singuri sau singure, mergeţi într-un loc în care vă place singurătatea şi în care o savuraţi înainte de a înlocui tăcerea cu un nou partener sau cu o nouă parteneră. Fiţi prieteni cu voi înşivă şi daţi voie acestei crize să vă întărească şi să vă schimbe în mai bine înainte de a vă cufunda din nou în lumea relaţiilor noi. Mulţi oameni ne-au spus:

„Acesta este cel mai groaznic lucru prin care am trecut vreodată, însă sunt recunoscător pentru toate schimbările pe care le-a impus în mine."

„Nu m-am gândit că voi simţi din nou fericirea, însă în prezent c ca şi cum viaţa mi s-a deschis şi a redevenit proaspătă şi plină de noutate."

„Nu m-am gândit că mă voi mai opri vreodată din plâns, însă, atunci când în cele din urmă am făcut-o, am găsit cea mai minunată

persoană pe care am cunoscut-o vreodată."

Trei sarcini de împlinit pentru un divorţ sănătos

Atunci când le vorbim familiilor despre divorţ, încercăm să definim experienţa ca pe un proces continuu cu unele etape predictibile. Mulţi oameni se gândesc la divorţ doar în termenii celor mai dramatice aspecte ale lui, cum ar fi separarea, discutarea cu un avocat sau ajungerea în curtea de judecată. Noi am vrea să faceţi un pas înapoi şi să priviţi divorţul ca pe un proces emoţional care se întinde pe durata multor ani şi poate afecta câteva generaţii ale membrilor familiei. Cu cât toţi membrii familiei pot înţelege mai bine, în proprii lor termeni, felul în care s-a ajuns în acest punct şi destinaţia către care se îndreaptă, cu atât mai mare va fi potenţialul lor de a trece printr-o experienţă sănătoasă de divorţ.

Le explicăm membrilor familiilor că trebuie să împlinească trei sarcini: să se resemneze, să dezvolte noi relaţii sociale şi să-şi redcfinească rolurile parentale.

Trei sarcini de împlinit pentru un divorţ sănătos

1. *Resemnarea*
2. *Dezvoltarea de noi relaţii sociale*
3. *Redefinirea rolurilor parentale*

Resemnarea

Prima etapă este *cea mai criticii* pentru o adaptare satisfăcătoare şi sănătoasă a experienţei de divorţ. Trebuie să învăţaţi să renunţaţi la ataşamentul, grija şi loialitatea faţă de fostul vostru iubit sau partener.

Pentru multe persoane, acest proces de dezangajare sau de decuplare poate fi foarte dureros, deşi pot.trăi senzaţii intense de frustrare şi furie. în calitate de terapeuţi, avem un cuvânt prin care descriem această situaţie – *ambivalenţă*. Acest lucru înseamnă pur şi simplu că resimţiţi atât sentimente pozitive, cât şi negative pentru aceeaşi persoană. Uneori, sentimentele pozitive vor fi mai puternice, iar, alteori, mai intense vor fi cele negative. A avea trăiri ambivalente este o experienţă normală pe durata renunţării la o relaţie, după cum vom discuta în capitolul următor.

Copiii trec şi ei printr-un proces de dezangajare, deşi experienţa lor este mal greu de definit pentru ei înşişi.

Amintiţi-vă că un copil nu renunţă la părinţii săi. însă el trebuie să se adapteze la schimbări copleşitoare ce rezultă din pierderea structurii lor familiale.

Copiii au nevoie de ajutor pentru a înţelege că sistemul lor familial va suferi modificări dramatice, că ceea ce ei cunoşteau ca fiind familia lor, în care ambii părinţi desfăşurau activităţi împreună cu ei, nu va mai exista. Trebuie ajutaţi să înţeleagă că acum fac parte din două sisteme familiale noi, fiecare dintre ele fiind condus de un singur părinte, şi că aceste sisteme funcţionează independent unul de celălalt. E necesar ca ci să renunţe la credinţa că fosta structură familială va continua după separarea şi divorţul părinţilor. E nevoie ca ci să renunţe la încercările de a-şi determina părinţii să fie din nou împreună şi să accepte finalitatea deciziei părinţilor de a divorţa.

Experienţa copiilor de renunţare la vechea familie este poate mai dificilă decât procesul prin care trec părinţii. Este adesea complicat, întrucât un părinte care întâmpină dificultăţi în a se împăca cu ideea divorţului poate să alimenteze lipsa de resemnare a copiilor.

Vedem adesea oameni care sunt încă ataşaţi din punct de vedere emoţional de fostul lor partener la cinci sau chiar zece ani după divorţ. Chiar dacă s-au recăsătorit în acest interval, ataşamentul lor continuu faţă de fostul soţ sau fosta soţie pune piedici relaţiei lor cu noul soţ sau noua soţie. Nu uitaţi, furia şi resentimentul indică un ataşament emoţional în aceeaşi măsură ca grija şi iubirea.

Unii bărbaţi sunt cu deosebire predispuşi să rămână ataşaţi emoţional, în special cei care s-au simţit atât dependenţi de partenera lor, cât şi geloşi şi posesivi. Un

bărbat a fost trimis la Craig pentru terapie de către medicul său generalist, care l-a văzut devenind din ce în ce mai deprimat şi pierzând considerabil în greutate în timpul anului care a urmat finalizării divorţului.

John era un individ scund, subţirel, cu ochi afundaţi în orbite şi cu un comportament care trăda descurajarea. Pliurile pielii din jurul bărbiei şi gâtului erau indicii ale celor mai mult de douăzeci şi cinci de kilograme pe care le slăbise. Funcţiona încă în manieră adecvată în cadrul afacerii sale deoarece a fost capabil să se adâncească în munca sa. De fapt, făcuse acest lucru pe durata fostei sale căsnicii; soţia sa l-a acuzat că e dependent de muncă. Căsătoria fusese lipsită de copii, iar de la divorţ viaţa sa personală a fost practic inexistentă. El pur şi simplu a vegetat în casa sa din oraş fără prieteni şi fără o viaţă socială.

Soţia l-a părăsit şi a plecat să locuiască cu prietenul său, în acelaşi timp fost partener de afaceri. El contase pe ea pentru a-i face viaţa confortabilă şi fericită, pentru a-i oferi contactele sociale pe care nu le căutase niciodată pe cont propriu şi pentru a-i fi partener sexual exclusiv. Sentimentele de pierdere şi de furie pe care le purta înăuntru îl imobilizaseră.

Atunci când John a intrat în biroul lui Craig, se scurseseră paisprezece luni dc la divorţ. Vorbise cu fosta sa soţie aproximativ o dată pe săptămână în acea perioadă. Aceste conversaţii au început cu furie şi ameninţări, pentru a se termina cu plânşete şi implorări pentru ca soţia să revină acasă.

John crease în mintea sa o fantezie elaborată cum că nu era decât o chestiune de timp până când ea îşi va recunoaşte greşeala de a-l fi părăsit, îşi va da seama că individul cu care trăia era un ticălos şi va reveni acasă. Îşi imagina că va bate la uşa lui într-o noapte, la o oră târzie, rugându-l să o primească înapoi. Fantezia a căpătat atât de multă intensitate, încât în ultimele patru luni John se întorsese devreme acasă de la serviciu şi nu ieşise niciodată la sfârşiturile de săptămână fiindcă nu voia să rateze reîntoarcerea ei.

Lui John i-au trebuit câteva luni pentru a-şi depăşi furia şi senzaţia de pierdere, până când a început gradual să se resemneze. În cele din urmă, şedinţele de terapie l-au ajutat să înveţe unele lucruri legate de stilul său de viaţă dependent de soţie şi de muncă şi să creadă că putea căuta o companie mai echilibrată în cadrul următoarei sale relaţii.

În vreme ce acest exemplu poate părea destul de dramatic, el nu este chiar deloc neobişnuit. A trece printr-un divorţ sănătos presupune

recunoaşterea faptului că fostele legături, angajamente şi responsabilităţi maritale au luat sfârşit. Loialitatea faţă de relaţie trebuie retrasă şi trebuie să învăţaţi renunţarea.

Dezvoltarea de noi relaţii sociale

Cea de-a doua sarcină este un proces continuu: restabilirea relaţiilor de sprijin cu familia voastră de origine şi construirea unei reţele sociale care să vă ajute în adaptarea ca adult singur. Acest proces natural de dezvoltare a unor noi reţele sociale şi emoţionale demarează atunci când începeţi să renunţaţi la partenerul vostru marital.

Pe măsură ce vă părăsiţi căsnicia, adesea se creează un vid. Familia voastră nu mai există, iar acum prietenii par să dispară şi ei. Deseori, prietenii pe care i-aţi avut pe vremea când eraţi în cuplu nu ştiu cum să îşi continue relaţia cu voi în calitate de prieten singur (vedeţi capitolul 7). Alţii e posibil să fi ales o anumită tabără. Sau se poate ca timp de mulţi ani să vă fi concentrat energia asupra familiei imediate şi asupra copiilor, neavând nevoie să păstraţi legătura cu prieteni vechi sau nici chiar cu părinţii sau rudele. Oricare ar fi motivul, dintr-odată sunteţi confruntaţi cu una dintre cele mai mari temeri ale voastre – cea de a fi singur.

După cum aţi observat în cazul lui John, a deveni izolaţi din punct de vedere social reprezintă un pericol şi un handicap. Trebuie să fiţi totodată atenţi să nu vă bazaţi pe copii, indiferent de vârsta lor, pentru a vă satisface nevoile de contact social şi de companie.

Trebuie totodată să evitaţi implicarea într-o nouă relaţie romantică înainte de a fi câştigat o oarecare detaşare şi de a vă fi vindecat după divorţ. Marea parte a relaţiilor noi care au loc în timpul sau imediat după divorţ sunt numite relaţii de tranziţie. Acest lucru înseamnă că ele sunt asemenea unei punţi care vă ajută să ajungeţi dintr-un loc într-altul. Ele nu sunt în mod necesar un lucru rău; de fapt, ele se pot dovedi utile în a vă ajuta să vă percepeţi din nou ca o persoană singură, reînnoin- du-vă stima de sine şi încrederea în propria persoană. Greşeala pe care o săvârşesc mulţi c să presupună că pot transforma aceste relaţii de tranziţie în relaţii permanente. Acest fapt se produce deoarece persoanele respective nu sunt învăţate să fie singuie. Nevoia de a umple vidul emoţional cu o nouă companie şi afecţiune este intensă. Din nefericire, pentru mulţi, aceste relaţii se bazează în mai mare măsură pe teama de a nu fi singuri decât pe

bazele solide ale unui nou parteneriat.

Nu vă grăbiţi! Pe uşa noastră intră În calitate de clienţi mulţi oameni care s-au recăsătorit în şase luni de la divorţ fără să analizeze atent persoana pe care şi-au ales-o pentru a se recăsători sau propriile nevoi. O rccăsătorire în pripă se poate transforma într-un dezastru dureros pentru voi şi pentru copiii voştri. Dacă sunteţi tentaţi să faceţi acest lucru, cel puţin consultaţi un terapeut marital care să vă ajute să înţelegeţi motivele din care căsnicia voastră anterioară a eşuat şi elementele pe care s-ar putea să le aduceţi cu sine în cadrul noii relaţii.

Nu vă grăbiţi! Acordaţi-vă un an sau mai mult pentru a construi o nouă reţea socială – pentru a vedea cine sunteţi în prezent, cum relaţionaţi, cum vi se par întâlnirile romantice, ce vreţi cu adevărat de la viaţa voastră nouă şi de ce aveţi nevoie din partea unui partener nou pentru voi şi pentru copiii voştri. Căutaţi prieteni vechi din liceu sau oameni cu care aţi obişnuit să lucraţi. Restabiliţi legături şi desfăşuraţi din nou activităţi cu fraţii şi surorile voastre. Nu vă fie teamă să căutaţi sprijin din partea părinţilor, însă păstraţi unele limite adulte: dacă vă întoarceţi în casa părinţilor, nu vreţi să o faceţi în calitate de copil.

Rcdcfinirea rolurilor parentale

Una dintre cele mai mari temeri ale copiilor este că îşi vor pierde unul sau ambii părinţi. Această frică este adesea întărită după un divorţ deoarece ambii părinţii sunt de obicei furioşi unul pe celălalt, iar interacţiunile lor sunt caracterizate dc evitare sau conflict. Rcdcfinirca ro

lurilor parentale împreună cu fostul soţ constituie al treilea pas necesar în cadrul procesului de divorţ.

Noi le spunem clienţilor noştri că una dintre cele mai dificile sarcini cu care se vor confrunta este să înveţe a fi părinţi în situaţia în care nu mai sunt iubiţi şi parteneri. Unii oameni fac tot ce le stă în putinţă, cu ajutorul avocatului lor, să îl dea la o parte pe celălalt părinte sau să împiedice un rol permanent al acestuia în creşterea copiilor. Studiile arată că primul factor care deţine cea mai mare influenţă în adaptarea copiilor după divorţ este reprezentat de interacţiunea lor frecventă şi continuă cu ambii părinţi. Iar cel de-al doilea factor de importanţă maximă îl constituie capacitatea părinţilor de a renunţa la animozitatea dintre ei şi de a începe să-şi împartă creşterea copiilor în manieră eficientă.

Pentru a înfăptui un divorţ sănătos, voi şi fostul soţ sau fosta soţie trebuie să reluaţi legătura şi să vă redefi- niţi relaţia în calitate de părinţi separaţi ai aceloraşi copii, indiferent de forma de custodie la care aţi convenit. Acest lucru înseamnă să vă împărţiţi timpul şi responsabilităţile legate dc copii şi să respectaţi dreptul şi nevoia copiilor de a fi cu celălalt părinte.

Asta înseamnă să discutaţi împreună – *iar nu folosin- du-vă dc copii ca de intermediari ai mesajelor dintre voi* – cum puteţi fi amândoi prezenţi la piesa şcolară sau la meciul de fotbal în care joacă şi copilul vostru sau cum să coordonaţi întâlnirile cu profesorii, aniversările, săr- bătorile şi vacanţele. înseamnă totodată protejarea relaţiilor continue pe care copiii le au cu toţi bunicii, mătu- şile, unchii şi verii lor. Acest lucru poate implica dc asemenea faptul de a le reaminti propriilor voastre rude să le ofere copiilor sprijinul neutru de care aceştia au nevo

ie, iar nu să îi toace mereu la cap cu privire la motivele din care Mama şi Tata au divorţat.

Aici scopul este crearea unui nou sistem familial pentru voi şi pentru copii. La început, va semăna cu două familii separate, fiecare dintre ele condusă de un singur părinte. Copiii vor trebui să înveţe cum să se deplaseze cu succes între cele două sisteme noi. Mai târziu, soţii probabil se vor recăsători şi vor crea sisteme familiale noi numite familii mixte sau vitrege. Acestea vor recrea vechea structură familială, însă cu un cuplu diferit de părinţi la conducerea acesteia şi cu un nou set de reguli, aşteptări şi istorii la care copiii trebuie să se adapteze. Aceste ajustări noi vor marca etapele finale din cadrul continuumului procesului de divorţ. Cu cât este mai mare eficienţa cu care voi şi noul părinte vitreg puteţi transforma acest cuplu nou într-un proces consistent de sprijin, cu atât mai multă încredere puteţi avea în capacitatea copiilor de a se adapta în manieră sănătoasă pe termen lung.

În acest capitol v-am oferit multe informaţii la care să meditaţi. Sperăm ca ele să constituie un fundament pentru înţelegerea tipurilor de probleme emoţionale care pot surveni pe durata unui divorţ.

Cele patru principii reprezintă informaţii practice pe care le împărtăşim tuturor clienţilor noştri care se gândesc să divorţeze. Aceste informaţii sunt într-adevăr intenţionate să vă ajute în confruntarea cu problemele majore prin care trebuie să treacă toţi soţii care divorţează.

Cele trei sarcini ale unui divorţ sănătos reprezintă elementele cruciale în faza de încheiere a unei relaţii, de dobândire a unui sentiment al finalităţii şi de continuare a

vieţii voastre în calitate de individ şi de părinte. Temele acestor trei stadii vor apărea în restul acestei cărţi.

În capitolele care urmează, vom avea în vedere cele paisprezece etape ale procesului de divorţ. Aceste capitole vă vor purta pas cu pas prin continuumul unui divorţ şi vă vor oferi repere îndrumătoare legate de aşteptările pe care le puteţi avea şi de paşii pe care îi puteţi parcurge pentru a-i ajuta pe toţi – părinţi şi copii – să finalizeze divorţul în manieră sănătoasă.

1

Semne timpurii de avertizare

Înainte ca oamenii să se gândească măcar la un divorţ, există de obicei semnale timpurii de avertizare care indică lipsa din ce în ce mai mare a satisfacţiei şi a fericirii cu privire la relaţie.

yCel mai comun factor care aduce o persoană mai aproape de divorţ este un sentiment cum că lucrurile nu se vor schimba în mai bine. Majoritatea oamenilor pot trăi cu o gamă normală de avantaje şi dezavantaje de-a lungul căsniciei lor. Şi majoritatea oamenilor deţin un optimism inerent, cel puţin în perioada de început a relaţiei. Hi vor să creadă că lucrurile vor merge mai bine. Doar după ce au fost făcute mai multe încercări de a îmbunătăţi situaţia, adesea incluzând apelul la terapie maritală, se instalează un sentiment persistent al lipsei de speranţă, iar oamenii încep să vadă şi să se aştepte la ce e mai rău de la partenerul lor.

Să analizăm semnele timpurii de avertizare. Acest capitol se referă la primele două etape ale divorţului. El vă va ajuta sa înţelegeţi felul În care poate demara procesul

în direcţia divorţului şi totodată să evaluaţi dacă există şanse de modificare a acestui curs.

Etapa 1
Norii îndoielii

În capitolul anterior, am văzut cum ambivalenţa poate determina un amestec confuz de sentimente pozitive şi negative faţă de partenerul vostru. Acest fapt constituie cel mai timpuriu indiciu al unei eroziuni graduale a relaţiei. începeţi să trăiţi tot mai multe stări de îndoială cu privire la cine e cu adevărat partenerul vostru, ce anume v-a atras iniţial şi dacă vreţi într-ade- văr să rămâneţi sau nu pentru totdeauna cu persoana respectivă.

Se poate să exprimaţi faţă de partener mai multă furie referitoare la lucruri care altădată rămâneau neverbalizate. Puteţi începe să testaţi limitele, aşa cum ar face un copil, pentru a vedea cât de mult vă puteţi motiva soţul în speranţa că ceva s-ar putea schimba sau măcar că nefericirea voastră va fi observată. E posibil să faceţi lucruri pe care altădată nu le-aţi fi făcut, cum ar fi să cheltuiţi mai mulţi bani pentru voi sau să ieşiţi serile cu prieteni fără soţie sau prietene fără soţ. Puteţi începe să aveţi fantezii de genul:

A vă urca într-un avion şi a pleca pur şi simplu.
A căuta un iubit din timpul liceului la care v-aţi gândit adesea.
A fi luată în braţe şi purtată departe de iubitul perfect.
A vă imagina soţul ucis brusc într-un accident de maşină.

Se poate să nu vă simţiţi în largul vostru cu aceste trăiri, comportamente sau fantezii, însă ele constituie indicatori clari cum că speranţele voastre de a avea o căsnicie mai bună dispar. Partea confuză a acestei etape de ambivalenţă pronunţată este că se poate să trăiţi aceste stări în mod intens, după care vă treziţi dintr-odată cu o hotărâre reînnoită de a vă face căsnicia să meargă şi să vedeţi aspectele mai bune ale partenerului vostru. Aşa s-a întâmplat în cazul lui Laurie şi lui Tom.

Laurie, o femeie în jur de 35 de ani, cu o faţă palidă şi o înfăţişare istovită, i-a spus lui Sandy că nu ştie de ce, însă se simte tot timpul nefericită, în special atunci când se află acasă. Ea şi-a descris mariajul de cincisprezece ani ca având urcuşuri şi coborâşuri, însă a afirmat că a părut searbăd timp de mai mulţi ani. A încercat toate lucrurile la care s-a putut gândi pentru a-şi revitaliza sentimentele pentru soţul ei, Tom, însă tot ceea ce a încercat a părut să funcţioneze doar timp de câteva zile, după care revenea la tiparul obişnuit de a fi furioasă pe soţul ei pentru lucruri mărunte şi de a se simţi plictisită de viaţa lor împreună. Se simţea ca şi cum viaţa ar trece pe lângă ea şi că îmbătrânea înainte de vreme.

Laurie a crezut că Tom părea confuz şi lipsit de empa- tie faţă de nemulţumirile ei. El i-a spus că percepea viaţa lor împreună ca fiind satisfăcătoare şi că nu înţelegea de ce se plângea şi era mereu nefericită. Ea a afirmat că avea nevoie de mai mult din partea lui – mai mult timp, mai mult romantism, mai multă comunicare. A mărturisit că se gândise să plece pur şi simplu într-o zi, urcându-şi băieţii în maşină şi evadând în alt oraş unde nimeni nu ar cunoaşte-o. Singurele momente de care se bucura erau cele în cnrc ac afla la serviciu sau ieşea în oraş împreună cu cele două prietenele ale sale. o activitate pe care începuse să o practice mai des. Ha începuse totodată să observe anunţuri de închiriere a apartamentelor în ziar şi să se gândească cum ar putea împărţi mobila cu soţul.

Laurie şi Tom se aflau într-un punct foarte nesigur al relaţiei lor. Ha trebuia să-l convingă pe Tom să vină în terapie şi să discute despre nefericirea ei înainte de a face următorul pas, convingându-se că singurul răspuns era să se separe sau să divorţeze.

Tom a fost de acord să participe la şedinţele de terapie. Deşi i-a fost greu la început, el a început în cele din urmă să înţeleagă să mariajul 'or înregistra probleme şi că amândoi trebuiau să facă unele schimbări semnificative pentru a-l readuce la normal. A început să iasă mai des în oraş cu Laurie şi să fie mai atent şi mai romantic cu ea.

A învăţat să discute despre nefericirea ei fără să se simtă ameninţat sau să adopte o atitudine de apărare. Şi a învăţat să interpreteze indiciile ambivalenţei ei ca pe un semn serios că era nevoie de efectuarea unor schimbări. Laurie şi Tom au răspuns la aceste semnale timpurii şi au fost în măsură să-şi repare căsnicia fără a se apropia de un divorţ.

Experienţa copiilor

Această primă etapă a îndoielilor de început este de asemenea perioada în care copiii îşi dau seama că problemele dintre părinţii lor pot fi mai serioase decât certurile normale. Copiii pot resimţi o tensiune şi o instabilitate crescute şi pot deveni mai precauţi atunci când survin comportamente noi şi imprediclibile. Unii mpii se pot retrage din faţa părinţilor ca o modalitate de a face faţă noii lor nelinişti. Alţii pot deveni mai ataşaţi şi mai dependenţi într-un efort de a se reasigura că totul este încă în parametri normali.

În această etapă timpurie, copiii pot deveni extrem de conştienţi în mod intuitiv că ceva este diferit în comportamentul părinţilor unul faţă de celălalt. Unii copii percep nefericirea părinţilor ca pe un semn că aceştia nu-i mai iubesc la fel de mult. Unii pot începe să manifeste teamă, ceea ce duce adesea la certuri accentuate între părinţi cu privire la gestionarea comportamentului copiilor. Aceste certuri formează deseori baza sentimentului de vinovăţie pe care copiii îl resimt ulterior, când părinţii lor se separă sau divorţează. Copiii se simt responsabili, de vreme ce a părut că tulburarea lor era motivul din care părinţii se certau mereu.

Timmy avea şapte ani atunci când a fost trimis la noi de către profesorul său. El devenise dintr-odată agresiv cu colegii săi, a încetat să-şi mai facă temele şcolare şi dădea dovadă de „atitudine" în clasă. Acasă, părinţii au observat că devenise mai tăcut şi mai retras, că izbucnea uşor în plâns din motive mărunte. Părinţii se certau adesea cu privire la modalitatea în care l-ar fi putut disciplina pentru comportamentul său agresiv la şcoală.

Când ne-am văzut prima oară, Timmy a fost supus; părea să aştepte să fie pedepsit. Nu înţelegea de ce profesorul era mereu supărat pe el. Nu ştia să spună de ce era atât de trist, deşi era conştient că nu se simţea fericit prea des. Când a fost întrebat cum mergeau lucrurile în familie, el a încercat să evite subiectul şi a început să se joace cu jucăriile din birou într-o manieră din ce în ce mai distructivă. Cu toate acestea, în cadrul jocului său,

el a recreat familia sa prin intermediul unor r figurine mici care populau o casă de jucărie. în cadrul scenetei, părinţii se certau foarte mult, iar tatăl ieşea mereu pe uşă, ceea ce o determina pe mamă să ţipe şi mai tare.

Timmy s-a gândit că lipsa de căldură emoţională dintre părinţi însemna că ei nu îl mai iubeau la fel de mult ca înainte. El credea că tatăl său stătea departe de casă pentru perioade mai lungi din cauză că el, Timmy, era un copil atât de rău. în final, a şoptit un „secret" pe care ne-a rugat să promitem că nu îl vom spune părinţilor săi: „Mă tem că părinţii mei vor divorţa".

Teama şi neliniştea sa secrete cauzau dificultăţile pe care Timmy le înfrunta acasă şi la şcoală. Părinţii au fost uimiţi că Timmy se gândea la acest lucru, de vreme ce ei nu şi-au pomenit dificultăţile în preajma lui. în cele din urmă, această grijă faţă de copilul lor i-a determinat să apeleze la terapia maritală.

Dacă voi sau soţul vostru vă luptaţi cu această etapă ambivalenţă, gândurile vi se vor umple de propria nefericire. însă trebuie să economisiţi o parte din energic pentru a vă ajuta copiii. Nu subestimaţi niciodată conştientizarea de către copii a tensiunilor voastre şi frica lor că veţi divorţa. Dată fiind prevalenţa divorţului în ziua de azi, se prea poate ca ci să aibă prieteni ai căror părinţi au divorţat. Au auzit probabil povestiri despre vizitele prietenilor lor la domiciliile ambilor părinţi sau despre rccă- sătorirea unuia dintre părinţii lor. Adesea, copiii nu împărtăşesc aceste cunoştinţe sau nelinişti cu părinţii lor, în parte pentru că se tem ca frica lor să nu se confirme.

În cazul în care copilul vostru împărtăşeşte această teamă cu voi, fiţi atenţi cum îi răspundeţi. Părinţii sunt adesea surprinşi când un copil îi întreabă dacă vor di

vorţa şi pot să dea drept replică un *„nu"* emfatic. Nu pre- tindeţi că lucrurile sunt în regulă atunci când ele nu sunt şi nu le amplificaţi teama printr-un răspuns extrem de vag. În schimb, încercaţi ceva de genul: „Tati (sau mami) şi cu mine am avut unele probleme în ultima vreme şi ne străduim din toate puterile să le rezolvăm şi îmi pare rău *ră* ţi-ai făcut atâtea griji din cauza noastră. însă nu am discutat despre un divorţ şi sper din toată inima ca lucrurile să revină curând la normal".

Jennifer, în vârstă de opt ani, ştia că ceva nu era deloc în regulă la părinţii ei. Ea era o copilă neobişnuit de vorbăreaţă, cu părul negru, strălucitor, şi cu un chip solemn.

> Se pare că se ceartă din cele mai prosteşti motive. Chiar şi atunci când nu se ceartă, abia dacă îşi mai vorbesc frumos. Uneori o văd pe mama plângând şi nu îmi spune de ce. Mi-o într-adevăr teamă că poate tata nu se va mai întoarce acasă într-o noapte. încerc să fiu mai cuminte, însă nu pare să-i pese nimănui dacă cu mai sunt sau nu cuminte. Nici măcar nu pot să-i întreb ce probleme au, pentru că îşi tot aruncă priviri duşmănoase şi nu spun nimic. însă ştiu că mint.

Temerile şi fanteziile lui Jennifer sunt tipice pentru majoritatea copiilor ai căror părinţi se îndreaptă către divorţ. Unii copii îşi exprimă aceste temeri sub forma furiei şi încep să se detaşeze de experienţa dureroasă a vieţii din cadrul familiei. Billy, în vârstă de zece ani, mi-a spus:

> Nu ştiu care e problema lor, însă eu, unul, m-am săturat.
> Nu mai desfăşurăm activităţi împreună. încerc să rămân peste noapte la prietenul meu de câte ori am ocazia. Cel puţin părinţii lui nu se ceartă şi nu sunt mereu răutăcioşi imul cu celălalt.

Alţi copii, cum ar fi Cynthia, de cinci ani, îşi exprimă temerile prin intermediul lacrimilor şi al tristeţii:

> Uneori, plâng noaptea după ce si mă trimit la culcare. Mi-e cu adevărat frică, dar nu ştiu exact din ce motiv. Mami şi Tati se comportă foarte ciudat, însă nimeni nu-mi explică nimic.
> Ei cred că sunt prea mică. Nu mai sunt mică şi aş vrea ca cineva să-mi spună ce se întâmplă.

Mai important decât orice altceva, încurajaţi-vă copiii să vorbească despre ceea ce simt. Dacă ei întâmpină probleme în a împărtăşi cu voi aceste sentimente, găsiţi pentru ei un terapeut experimentat de familie şi pentru copii. Adesea, loialitatea resimţită dc majoritatea

copiilor faţă de fiecare părinte îi împiedică să îşi împărtăşească temerile cu voi. Cu toate acestea, atunci când aceste temeri sunt ţinute înăuntru, ele pot genera probleme la şcoală, acasă şi în grupul de prieteni.

înfruntarea îndoielilor timpurii

Sarcina principală a cuplurilor în această etapă timpurie este să se concentreze pe ceea ce fusese relaţia înainte de naşterea copiilor şi înainte ca stresul vieţii să se infiltreze în povestea lor dc dragoste. Uneori, trebuie să reveniţi la zilele în care făceaţi curte soţiei şi să vă reamintiţi de bucuria şi romantismul începuturilor.

Membrii cuplurilor uită adesea ce le plăcuse unul la altul în perioada de început a relaţiei lor şi nu-şi mai amintesc liantul a ceea ce i-a adus împreună. Atunci
când soţii devin ambivalcnţi, acest fapt constituie un
semnal de alarmă timpuriu cum că ei sunt mai puţin apropiaţi, implicaţi unul faţă de celălalt şi mai puţin fericiţi. Trebuie să se confrunte cu problemele care au determinat aceste schimbări. Soţii pot să beneficieze de pe urma unui interval mai marc de timp petrecut departe de copii şi familia lor, reîmprospătându-şi sentimentele de a fi iubiţi şi prieteni. Dacă este asumată din timp, această etapă poate motiva membrii cuplului să se implice în relaţia lor cu o energie şi un angajament reînnoite. Este necesar ca amândoi să investească mai mult timp, răbdare, comunicare şi grijă.

Copiii conştientizează adesea această etapă timpurie la un nivel mai degrabă intuitiv decât cognitiv. Sarcina lor principală este să încerce să vorbească despre sentimentele lor de îngrijorare sau de nesiguranţă şi să ver- balizezc ceea ce le spune „instinctul". Este important ca ei să le acorde părinţilor intimitatea de care aceştia au nevoie, să îi încurajeze pe părinţi să iasă în oraş fără ei, pentru ca aceştia să devină mai apropiaţi şi să rezolve diferendele dintre ei. Desigur, acest aspect este mai uşor de îndeplinit de către copiii mai mari comparativ cu cei mai mici şi mai dependenţi de părinţi.

Etapa a doua Umărul rece

Îndoiala şi ambivalenţa pe care lc-am descris mai sus încep deseori să fie mai evidente în cadrul unor comportamente de distanţare. Soţul mai lipsit de satisfacţii începe să se îndepărteze de familie şi să desfăşoare mai multe activităţi separate şi independente.

Dacă acest partener (să spunem că e vorba de soţie) bănuieşte că un copil sau alţi membri ai familiei nu ar înţelege nefericirea ei în privinţa căsniciei şi nu ar aproba eventualitatea unui divorţ, atunci e posibil ca ea să înceapă să se distanţeze inclusiv de aceste legături familiale. Poate să se împrieteneaască cu persoane care au un divorţat recent, considerând că acestea sunt singurele cu care ea îşi poate împărtăşi în siguranţă îndoielile şi nefericirea. În mod gradual, ea îşi retrage sentimentele pozitive, ataşamentul şi loialitatea faţă de partenerul ei.

De obicei, această distanţare are loc pe parcursul a cel puţin un an, însă ea se poate întinde pe un interval de mai mulţi ani. Pe măsură ce perspectiva pozitivă este retrasă din cadrul unei relaţii, următorul pas este că oamenii devin indisponibili din punct de vedere emoţional şi fizic faţă de partener. Acest lucru înseamnă că soţul nefericit nu răspunde unei îmbrăţişări sau unui sărut şi devine neinteresat şi lipsit de reciprocitate pe latura sexuală. Aceasta sugerează că interacţiunile pline de mânie şi sentimentele de a fi rănit încep să se acumuleze, dând naştere la certuri chiar mai aprinse.

Amintiţi-vă că sistemele familiale supravieţuiesc de obicei prin păstrarea unui simţ al echilibrului. Pe măsură ce îndoielile şi distanţarea unuia dintre soţi se amplifică în cadrul unei relaţii, dezechilibrul începe să afecteze întregul sistem. Imaginaţi-vă că sunteţi un copil care se joacă împreună cu prietenul său pe un balansoar. Dacă amândoi vă menţineţi echilibrul, vă puteţi mişca cu uşurinţă în sus şi în jos. însă dacă dintr-o dată prietenul vostru sare de pe balansoar, voi vă veţi lovi de pământ. Şi de obicei vă veţi înfuria din cauza asta!

Este ceea ce se întâmplă atunci când unul dintre parteneri se distanţează de relaţie. Chiar dacă acest proces nu este niciodată discutat, partenerul vostru va simţi – la început pe plan emoţional, şi abia mai târziu pe cel cognitiv – că sunteţi mai puţin disponibili şi mai puţin interesaţi. Ceva va începe să pară a nu mai fi în echilibru, iar partenerul vostru va încerca să restaureze echilibrul prin a apela mai des la voi, poate prin a deveni mai jucăuş, mai atent, mai generos, mai romantic. Se poate să răspundeţi la început acestor gesturi şi comportamente pentru că ele vă reînnoiesc sentimentul speranţei. însă dacă nu răspundeţi eforturilor partenerului de a reechilibra relaţia, gesturile pot deveni mai solicitante, mai furioase, iar apoi mai ameninţătoare. Pe măsură ce vă deplasaţi mai departe la următoarea etapă a separării, aceste răspunsuri se pot transforma în implorări pline de lacrimi, oferte de a merge la servicii de consiliere împreună cu voi şi manipulări care generează sentimente de vinovăţie. Acestea pot include chiar eforturi de a mobiliza copiii pentru a vă readuce forţat în interiorul relaţiei.

Linda şi Howard treceau prin stările schimbătoare de distanţare şi de restabilire a legăturii. Linda era o femeie mică, energică şi foarte devotată familiei sale. Howard era un băiat tăcut care provenea din mediul rural al statului Louisiana, timid şi cu un comportament suspicios faţă de străini. Cei doi erau căsătoriţi de zece ani şi aveau doi copii. Mare parte din relaţia lor fusese destul de stabilă, deşi Linda a recunoscut mai târziu că fusese nemulţumită de relaţie în ultimii cinci ani, iar de câteva ori se gândise să se separe. Howard a refuzat să urmeze cursuri de îmbogăţire a căsniciei şi să participe la şedinţe de terapie maritală, spunând că: „Asta e o tâmpenie; nu avem nevoie de ajutorul altcuiva".

Cu şase luni înainte de a fi trimişi la noi pentru terapie, Linda începuse să împingă limitele normale ale rolului ci în cadrul relaţiei. Ea i-a transmis lui Howard că se înscrisese la cursuri de karate pentru a exersa şi a învăţa autodisciplina. După câteva săptămâni, a anunţat că în serile de vineri după serviciu ea va ieşi în oraş cu prietenele timp de câteva ore, iar el va avea grijă de copii. A planificat o călătorie de una singură, fără Howard şi fără copii, în Ohio, pentru a-şi vizita sora – prima dată când călătorea pe cont propriu.

Toate aceste schimbări îl tulburau pe Howard. Ele afectau echilibrul rolurilor pe care ei şi le fixaseră în ultimii zece ani. încă era de părere că nu e nimic în neregulă cu relaţia. însă a început să creadă că Linda ar putea beneficia de pe urma terapiei, deoarece se comporta cu

siguranţă „ciudat".

Cea mai dramatică schimbare a avut loc atunci când Linda a devenit mai agresivă din punct de vedere sexual cu Howard. De-a lungul anilor, el fusese cel care iniţiase de cele mai multe ori partidele de sex. Acum, ea nu doar că le iniţia de mai multe ori, însă dorea să încerce poziţii noi şi chiar i-a cerut soţului într-o noapte să facă dragoste în pridvorul din faţa casei după ce copiii se duseseră la culcare. El a fost de acord să participe la tera^ pia maritală în următoarea săptămână.

Relaţii extraconjugalc

Pc măsură cc distanţarea se accentuează, potenţialul unor relaţii extraconjugalc creşte şi el. Până în acest

punct, soţii nefericiţi probabil că nici nu şi-au imaginat vreodată o relaţie în afara cuplului. Cu toate acestea, o dată ce etapa distanţării este atinsă, se poate ca ei să urmărească o altă relaţie, dintr-o varietate de motive:

1. Să îşi dovedească lor înşilc că sunt încă plăcuţi şi atrac tivi.
2. Să dovedească faptul că sunt încă dezirabili din punct de vedere sexual.
3. Să creeze o senzaţie de suspans şi aventură.
4. Să îşi testeze propriile limite personale prin angajarea într-o legătură „periculoasă".
5. Pentru a forţa limitele căsniciei într-o încercare de a atrage atenţia partenerului conjugal.

Există unele diferenţe în modul în care bărbaţii şi femeile răspund la provocarea celeilalte relaţii pe durata etapei de distanţare. Femeile par a fi mult mai capabile să urmărească o relaţie de prietenie platonică, nesexuală cu un bărbat – cel puţin la început. De obicei, acest lucru se întâmplă cu un coleg de la locul de muncă sau chiar cu un prieten al soţului. O astfel de relaţie îi permite soţiei să îşi reînnoiască sentimentul valorii proprii şi îi oferă oportunitatea de a interacţiona în manieră mai deschisă cu un adult în cadrul a ceea ce poate părea a fi o relaţie sigură. Desigur, uneori aceste prietenii timpurii se pot transforma în relaţii sexuale pe măsură ce nefericirea soţiei creşte.

Din păcate, bărbaţii se confruntă cu mai multe dificultăţi în trăirea unor prietenii platonice cu femeile. Este probabil un aspect carc ţine atât de socializare, cât şi de biologie faptul că bărbaţii tind să vadă femeile, chiar şi pc durata unor prietenii care oferă sprijin moral, ca pe nişte partenere sexuale potenţiale. Prin urmare, mulţi dintre ei tind să caute în principal relaţiile sexuale în această etapă a distanţării.

Atât pentru soţi, cât şi pentru soţii, relaţiile extracon- jugalc care pot apărea în această etapă sunt de obicei experimentale şi nu se vor transforma cu necesitate într-o relaţie stabilă. Ele sunt simptome ale unei căsnicii deteriorate, însă nu e necesar să-i pună capăt dacă partenerii pot reduce distanţa tot mai mare care îi separă.

Un avertisment: Dacă simţiţi o nevoie foarte intensă de companie pe măsură ce vă distanţaţi de căsnicia voastră, aveţi grijă să nu vă imaginaţi că persoana de care sunteţi atraşi este cineva cu puteri magice care vă poate salva din starea de nefericire sau care vă poate

scăpa de orice sentimente de tristeţe sau de mânie. Nu vă grăbiţi!

De pildă, să ne gândim la exemplul lui Sarah şi al lui Bob. Ei au fost căsătoriţi timp de opt ani. Bob era un tip serios, adesea preocupat, carc muncea din greu pentru compania de telefonie. Sarah era activă şi exteriorizată şi lucra într-o fabrică de producţie. Ea formase pe durata ultimilor doi ani o prietenie cu Mei, un coleg de muncă, la rândul lui căsătorit. Bob a aflat prin intermediul prietenilor că Sarah şi Mei serviseră ocazional masa de prânz împreună sau merseseră să bea un pahar cu alţi colegi după orele de muncă. Bob a explodat, acuzând-o pe Sarah că avea o aventură. Sarah a încercat fără succes să îl asigure pe Bob că era vorba de o prietenie fără conotaţii sexuale.

În cadrul terapiei, Sarah a mărturisit că devenise din ce în ce mai nemulţumita de casnici^» ei de-a lungul ultimilor cinci ani. Simţea că Bob era mai puţin interesat

să-şi petreacă timpul cu ea şi că el a devenit mai puţin afectuos, cu excepţia momentelor sexuale. A sugerat chiar cu doi ani mai devreme să meargă la un terapeut marital, însă el a refuzat. De asemenea, simţea că i-a plăcut şi a avut de câştigat din comunicarea şi interacţiunea cu Mei. Cu toate acestea, a recunoscut că începuse să aibă fantezii sexuale cu privire la relaţia respectivă, însă nu s-a gândit niciodată în mod serios să le dea curs.

Lui Bob îi era foarte greu să accepte afirmaţia lui Sa- rah cum că relaţia dintre ea şi Mei nu era o legătură romantică sau sexuală. La început, el a devenit ameninţător şi potenţial violent faţă de Mei, iar mai târziu a ameninţat că va avea el însuşi o aventură. însă a fost de acord să se alăture lui Sarah în cadrul şedinţelor de terapie maritală. în final, el a recunoscut că Sarah avea nevoie de mai multă atenţie şi comunicare din partea lui, şi că această prietenie timpurie cu Mei constituia un semnal de avertizare.

Experienţa copiilor

Copiii devin în mod intuitiv conştienţi de comportamentele de distanţare ale părinţilor, însă, de obicei, ei nu vor vorbi despre asta. E posibil să devină confuzi cu privire la conduitele sau mesajele părinţilor, însă le poate fi frică să întrebe ce se întâmplă.

Copiii încep adesea să se detaşeze din punct de vedere emoţional de părintele care se distanţează, aliindu-se cu celălalt părinte, care este în manieră mai evidentă tulburat şi rănit de fisura tot mai largă apărută în cadrul relaţiei. în mod frecvent, alianţa este consolidată de către

acest părinte, ponte pentru a compensa o nevoie de dependenţă nesatisfăcută în cadrul relaţiei cu cel care se distanţează. Uneori, ea este rcîntărită în calitate de armă pentru a reduce apropierea dintre copil şi părintele care se distanţează şi pentru a forţa un grad mai mare de angajament şi implicare din partea acelui părinte. Adesea, alianţa este întreţinută pur şi simplu pentru că părinte-[1] le neliniştit şi intrat în panică se agaţă de copii ca o cale de a se proteja împotriva fricii de necunoscut, pentru a se simţi mai iubit şi mai util.

Oricare ar fi motivul de la bază, este important ca părinţii să reziste tentaţiei de a crea aceste conflicte de loialitate sau de a forţa în vreun fel din partea copiilor o alianţă. Altfel, acest lucru poate avea drept rezultat daune emoţionale serioase pentru copii.

Acest lucru a fost evident cu Amy, o fetiţă de şapte ani, cu postură solemnă, care încerca să pară cu mult mai matură decât vârsta ei şi care a venit în biroul lui Sandy şi a declarat: „Îmi urăsc mama". Când am întrebat-o cu privire la motiv, ea a spus: „Singurul lucru de care îi pasă mamei e să iasă îi oraş şi să-şi întâlnească prietenul de la serviciu. Ei nu îi mai pasă de noi". Când am întrebat la care „noi" s-a referit, ea a spus că „la mine şi la tatăl meu. El mi-a spus că încearcă să o determine să stea acasă, însă ei nu îi mai pasă de noi şi tot ceea ce vrea să facă e să se distreze. Tata spune că va trebui să avem grijă de noi şi că el nu mă va părăsi niciodată, aşa cum face ea".

Copilei i-au fost transferate durerea, rănile şi furia tatălui pentru a le purta ca şi cum ar fi fost ale ei. El a hrănit o alianţă cu ea împotriva mamei ca să se răzbune pe soţia sa pentru dezechilibrul pe care l-a adus relaţiei şi pentru a-şi valida propria percepţie asupra comportamentului ei. Căsnicia ar putea să reziste sau ar putea să se destrame, însă relaţia lui Amy cu mama sa a fost deja deteriorată grav, ceea ce va crea probabil dificultăţi semnificative acestei copile în următorii ani.

Pentru a face din experienţa de divorţ una cât mai sănătoasă cu putinţă pentru copii, amintiţi-vă că până şi schimbările subtile din

comportamentul vostru pot să le amenințe sentimentul de siguranță și de atașament. Fiți sensibili la nevoile lor de stabilitate și de securitate și în- curajați-i să-și exprime motivele de îngrijorare sau temerile față de voi sau față de un terapeut.

Făcând față distanțării

Dacă sunteți cei care se distanțează, încercați să vă ajutați partenerul conjugal să înțeleagă seriozitatea sentimentelor voastre. Nu dați dovadă de ambiguitate. Nu încercați să vă îngrijiți de sentimentele partenerului sau să evitați o confruntare. Soțul vostru are dreptul și nevoia de a ști ce se întâmplă cu adevărat; necunoscutul este cel care este atât de înspăimântător și cel care poate cauza cele mai mari daune pe termen lung. Fiți sinceri, fiți clari. Considerați ca alternativă întâlnirea cu altcineva – preot, terapeut sau prieten. Încercați să *cot nuntea fi* ceea ce doriți, mai curând decât să *acfiotmfi pripit* în sensul nevoilor voastre.

Dacă sunteți soțul care devine confuz și înfricoșat de distanțarea partenerului vostru, nu minimalizați ce se întâmplă și nu negați că distanța este reală și potențial dăunătoare. Ascultoți-vă soțul și luați-i problemele în serios. Fiți dispuși să operați schimbări, chiar și atunci când le

consideraţi stupide sau copilăreşti. Gândiţi-vă la alternativa de a vedea un terapeut marital împreună cu soţul pentru a vă oferi îndrumare în implementarea celor mai benefice schimbări.

Şi un cuvânt pentru ambii părinţi: nu vă folosiţi copiii, nici pentru a vă alina durerile, nici pentru a-l răni pe celălalt soţ. Copiii voştri sunt fragili. Un mare rău le poate fi făcut dacă îi folosiţi ca intermediari în rezolvarea dificultăţilor maritale. Faceţi tot ce vă stă în putinţă pentru a evita instalarea unui climat în care se simt presaţi să îşi aleagă o tabără. Încercaţi să-i ajutaţi să înţeleagă că există mereu două suflete care sunt rănite, nu doar unul. Este mult mai sănătos pentru ei să nu îşi asume sentimentele voastre ca şi cum ar fi ale lor.

Recunoaşteţi teama copiilor. Încurajaţi-i să petreacă multă vreme cu prietenii lor, să desfăşoare numeroase activităţi şi să-şi discute sentimentele cu prieteni apropiaţi. Spuncţi-le că acest lucru îi va ajuta să se simtă mai puţin speriaţi.

De asemenea, încurajaţi-i să vă vorbească, chiar dacă acest lucru înseamnă că va trebui să-i auziţi descriin- du-vă lucrurile pe care le faceţi sau le spuneţi şi care pe ei îi sperie. Daţi-le totodată de ştire că e în regulă să viziteze un consilier care să îi ajute să-şi limpezească sentimentele şi sugeraţi-le că a discuta cu cineva din afara familiei îi poate ajuta cu adevărat să se simtă mai bine.

Procesul separării

Pe măsură ce soţul care se distanţează continuă să se îndepărteze de relaţie, dezechilibrul tot mai mare începe să producă tot mai mult stres în cadrul relaţiei maritale şi în cadrul relaţiilor părin- te-copil. Această tensiune şi agitaţie în interiorul întregii familii determină deplasarea graduală către ceea ce noi credem că este cel mai dramatic şi mai chinuitor aspect – decizia de separare fizică. Următoarele trei etape reflectă experienţele asociate cu această perioadă de separare şi de tranziţie.

Etapa 3
Fanteziile premergătoare separării

Pe măsură ce căsnicia se apropie de separarea fizică, soţul care se distanţează şi, într-o anumită măsură, soţul care se agaţă de relaţie încep să trăiască ceea ce noi numim *fanteziile şi acţiunile de dinaintea separării.* Ei încep să îşi imagineze cum ar fi să trăiască unul fără celălalt, să

evadeze din interiorul familiei sau să îşi satisfacă nevoile emoţionale şi fizice prin intermediul altor parteneri.

Unii soţi îşi imaginează reîntoarcerea la siguranţa oraşelor natale şi a familiilor lor de origine, pe care o păstrează în amintire, chiar dacă acestea sunt situate la mii de kilometri depărtare şi ei nu au mai locuit acolo de mulţi ani. Una dintre clientele lui Sandy, de pildă, visa cu ochii deschişi la un iubit din liceu pe care nu îl mai văzuse de la absolvire. „Am participat la reuniunea de douăzeci şi cinci de ani şi am dansat pe cântecul nostru preferat. M-a invitat să merg cu el acasă în acea seară."

Alţii îşi imaginează evadări mai aventuroase în cadrul unor legături sexuale sau romantice, adesea în locuri încântătoare. Unul dintre clienţii lui Craig îşi imagina că devine pilot de avion. „Aş putea călători în locuri exotice şi aş face dragoste pe plajă cu stewardesele în fiecare noapte." Alţii totuşi aveau în vedere scopuri mai practice, cum ar fi reîntoarcerea la studii sau schimbarea carierei. Chiar şi părinţii care nu prezintă nici o intenţie de a-şi abandona copiii îşi pot imagina cu un sentiment de uşurare şi bucurie un nou stil de viaţă ca persoană singură.

Aceste fantezii nu sunt mereu limitate la visarea cu ochii deschişi. Soţul care se distanţează poate într-ade- văr să acţioneze în sensul acestor scenarii imaginare, fie prin intermediul relaţiilor extraconjugale, după cum am discutat capitolul anterior, fie prin a ieşi mai des în oraş – călătorind mai mult în interes de serviciu sau efectuând incursiuni mai frecvente „înapoi acasă" (în localitatea de origine). Pe măsuiă ce aceste fantezii şi acţiuni încep să prindă o formă mai clară şi o intenţie mai practică, ele îl împing pe soţul cate sc distanţează dincolo de stadiul ambivalenţei până la o retragere mai accentuată a loialităţii faţă de partener şi faţă de legătura căsătoriei.

Această experienţă nouă de a vă percepe ca persoană separată şi divorţată poartă cu sine o realitate înfricoşătoare: cum să le spuneţi soţului, copiilor, părinţilor, membrilor familiei extinse, prietenilor şi colegilor despre decizia voastră dtr a părăsi căsnicia.

Problema momentului potrivit

Mulţi soţi trăiesc realitatea potenţială a divorţului ca pe una sfâşietoare şi ca urmare amână decizia timp de ani de zile. Iii sunt îngrijoraţi că şi-ar putea dezamăgi sau îndepărta părinţii şi prietenii. Mulţi se luptă cu temeri legate de eşec sau de singurătate, cu sentimentul de vină care decurge din faptul de a-şi părăsi soţia sau soţul şi cu gândul la obstacolele implicate de faptul de a deveni părinte singur. Situaţia lui Carol este una tipică.

Carol era o femeie uşor supraponderală, cu o înfăţişare obosită, de patruzeci de ani. Ea i-a spus lui Craig că a luat decizia de a se separa şi a divorţa cu opt ani în urmă, însă nu şi-a anunţat niciodată decizia nimănui, cu excepţia unei prietene apropiate. „Copiii mei aveau doar şase, respectiv zece ani", a explicat ea, „iar părinţii mei erau foarte religioşi. Ştiam că ei îmi vor spune că dădusem greş ca soţie şi mamă."

Pe vremea când Carol era adolescentă, părinţii i-au spus că ea ar trebui să fie recunoscătoare că ei au rămas împreună de dragul ei şi al surorii mai tinere. Acum plângea rând încerca să-şi imagineze cum le va face

cunoscută decizia luată fiicelor ei, acum în vârstă de opt-sprezece, respectiv paisprezece ani.

Pe durata acestor ani, Carol se reîntorsese la studii de trei ori, însă renunţase din cauza lipsei de sprijin din partea soţului şi a fiicelor ei. în ciuda puternicei sale educaţii religioase şi a sentimentului accentuat de vinovăţie din cadrul familiei sale, ea se implicase totuşi în două relaţii sexuale scurte în ultimii patru ani. În ultimul an, apelase la servicii de terapie şi îi fusese prescris antide- presivul Prozac. Pe măsură ce depresia ei s-a accentuat, ea a fost în sfârşit pregătită să-şi anunţe intenţia de a părăsi căsnicia şi a cerut ajutor în planificarea unui curs adecvat de acţiune.

Uneori, suntem martorii unor cupluri în care ambii soţi au discutat sau au lansat ameninţări legate de separare timp de mulţi ani, însă nu au întreprins niciodată acţiuni concrete în această privinţă. Pe măsură ce relaţia lor se deteriorează mai departe de-a lungul anilor, alegerea lor de a continua să locuiască împreună fără să primească nici un ajutor terapeutic sau să întreprindă vreo acţiune creează un mediu de familie evident disfuncţio- nal pentru ei şi pentru copiii lor.

Aceste cupluri devin blocate din punct de vedere emo-ţional, trăind într-un fel de conflict permanent. În nefericirea lor comună, fiecare îl aşteaptă pe celălalt să facă primul pas. Acest lucru poate continua ani întregi, cu unul dintre ei ameninţând că divorţează şi apoi răzgândin- du-se, după care celălalt joacă acelaşi rol. Totul devine un dans circular, ambii parteneri fiind nefericiţi, însă prea dependenţi unul de altul şi speriaţi pentru a părăsi cuplul. Cei care în final caută să primească ajutoi exprimă de obicei o senzaţie de uşurare pentru faptul că sunt în final capabili să discute în mod deschis despre suferinţa ţii despre temerile care ¡-au imobilizat de-a lungul vremii.

Uneori, recomandăm ca aceste cupluri „împotmolite" să vadă un avocat specializat în dreptul de familie pentru o oră de educaţie cu privire la aspectele legale ale separării şi divorţului. Acest lucru îi ajută să gândească şi să planifice în manieră mai realistă aspectele implicate în decizia de a se despărţi. După această sesiune de informare, unele cupluri

decid că nu sunt pregătite să divorţeze şi se îndreaptă în schimb către terapia maritală cu o motivaţie reîmprospătată. Alţii decid că sunt gata să meargă înainte şi îşi planifică separarea şi divorţul.

Dacă voi şi partenerul decideţi să căutaţi serviciile de consultanţă ale unui avocat, fiţi conştienţi de faptul că mulţi avocaţi nu se simt în largul lor în acest rol educaţional, în special în prezenţa ambilor soţi. Avocaţii sunt pregătiţi să joace roluri confruntaţionale în care datoria lor este să lupte pentru clienţi. Prin urmare, ei nu vă pot reprezenta pe amândoi.

Trebuie să găsiţi un avocat dispus să vă fie doar consilier, şi nu să reprezinte doar pe unul dintre voi în cazul în care în cele din urmă optaţi pentru divorţ. Verificaţi împreună cu terapeutul local marital sau de familie sau cu mediatorul de divorţ disponibilitatea unui astfel de avocat. Acesta vă poate ruga să semnaţi un acord care subliniază că el nu vă va reprezenta şi că nu vă oferă îndrumări legale. Aceasta este o procedură acceptabilă; ca protejează obligaţiile etice ale avocatului.

În contrast cu soţul sau cuplul „împotmolit", alte persoane în această etapă de dinaintea separării pot fi atrase prea curând de ideea separării fizice. Soţul care se distanţează este adesea influenţat în sensul separării de către prieteni de acelaşi sex care au trecut printr-un divorţ sau de către părinţi sau alţi membri ai familiei. Ei aud adesea afirmaţii de genul:

„Ţi-am spus că nu va merge niciodată."
„Oricum, nu ne-a plăcut de ea de la început."
„Eu am spus că el nu se ridica vreodată la înălţimea aşteptărilor."
„Îţi va fi mai bine fără ea."
„Te vom ajuta cu bani să plăteşti un avocat bun, astfel încât să nu câştige copiii."
„Poţi veni să stai la noi până când se termină totul."

Şi aici, la fel ca în alte etape, *nu vă grăbiţi*. Asiguraţi-vă că sunteţi pregătiţi pentru separare. A vă întoarce acasă la părinţi sau a vă muta la prieteni nu este niciodată o opţiune bună, cu excepţia unei situaţii de urgenţă. Alegerea

momentului potrivit şi un proces atent de tranziţie sunt extrem de importante dacă doriţi să treceţi printr-un proces sănătos de divorţ.

Copiii şi fanteziile de dinainte de separare

Fanteziile copiilor în această etapă sunt adesea concordante cu cele ale părinţilor reticenţi. Ei îşi imaginează reinstalarea păcii şi armoniei în familie, sfârşitul magic al stresului şi al furiei şi revigorarea bruscă a iubirii dintre părinţi. Dacă se gândesc la posibilitatea separării şi a divorţului (şi trebuie să o facă), aceste gânduri sunt însoţite de frică, de spaimă şi de imagini îngrozitoare ale pierderii. Fanteziile legale dc revenirea stării de bine în familie şi dorinţa magică ca stresul să dispară îi protejează într-o anumită măsură de durerea care ar proveni din acceptarea realităţii, a lucrurilor care se întâmplă cu adevărat. îi ajută să nege că există vreo problemă prea gravă şi să treacă cu vederea unele dintre indiciile evidente ale schimbărilor drastice. Deşi un anume grad al fantezilor de liniştire oferă confort copiilor, prea multă negare şi un prea marc refuz do acceptare a realităţii nu sunt recomandate. Pentru ca ei să se adapteze în cele din urmă, este important să le oferiţi reprezentări precise cu privire la ceea ce se întâmplă în familie. Nu le încurajaţi fanteziile şi nu încercaţi să creaţi o lume ireală în care totul este bine şi în care nu ar avea nici o grijă. Reacţia lor la anunţarea faptului că părinţii plănuiesc o separare sau un divorţ va fi mult mai severă în cazul în care au fost încurajaţi să creeze o fantezie nerealistă a unei reîntoarceri magice la vechiul mod de funcţionare a familiei.

Etapa 4
Cu cărţile pe faţă:
Separarea fizică

Dintre toate etapele divorţului fizic, separarea fizică este cea mai dramatică şi are cele mai profunde consecinţe pentru soţi, copii şi membrii familiei extinse. Ea deplasează soţii şi copiii dincolo de fosta ambivalenţă, fostele griji, anticipări, dincolo de spaime şi de fantezii, adu- cându-i pe

tărâmul real al dezmembrării fizice a familiei. Când unul dintre soţi părăseşte casa, nimeni nu mai pretinde că viaţa poate să se desfăşoare ca de obicei şi

nimeni nu mai neagă realitatea sentimentelor resimţite de toţi cei implicaţi.

Prin urmare, faptul că soţii nu trebuie să se grăbească în planificarea atentă a separării concrete este de o importanţă *critică*. Singura excepţie de la această regulă o constituie prezenţa violenţei sau abuzului. În majoritatea celorlalte cazuri, unul dintre cele mai neinspirate lucruri pe care le puteţi face este să vă separaţi prea repede şi sub influenţa impulsurilor de moment.

Multe cupluri, chiar şi cele care beneficiază de terapie, iau decizia pripită de a se separa după o ceartă majoră. Atunci când cuplurile se separă prea repede, ele scapă din vedere repercusiunile emoţionale şi financiare. Ele nu reuşesc totodată să întrevadă efectele potenţiale de lungă durată asupra copiilor. A trece brusc la o separare neplanificată poate suprasolicita relaţia deja împovărată şi poate agrava în continuare furia şi resentimentele. Ea va face mai dificilă comunicarea deja problematică. Noi bănuim că multe divorţuri se poate să fi fost ca urmare pur şi simplu a faptului că separarea nu a fost planificată cu atenţie şi că eşecul experienţei de separare a împins cuplul în etapa următoare a divorţului efectiv.

Două tipuri de separare

Noi le spunem clienţilor că există în principiu două tipuri de separări:

1. O separare experimentală pentru a dezamorsa conflictul, a permite o distanţă persor.nlă şi o testa viitorul relaţiei;
2. O separare care reprezintă o tranziţie graduală către divorţ.

Separarea experimentală oferă membrilor cuplului ceva timp pentru a se detaşa şi a se privi într-o lumină mai obiectivă. Ea permite, în special soţului care se distanţează, să experimenteze un anume grad limitat de independenţă şi autonomie. Este cu deosebire utilă acolo unde au existat niveluri înalte de stres şi conflict, întrucât permite diluarea emoţiilor intense şi instalarea unor sentimente mai calme.

Pentru cuplurile care nu sunt sigure dacă ar trebui să urmeze calea divorţului, însă care nu pot continua să trăiască împreună, separarea experimentală permite unele alinări şi spaţiul necesar pentru a câştiga un anume grad de obiectivitate. Membrii cuplului pot începe sau continua terapia maritală. Pot încerca să câştige o perspectivă nouă asupra relaţiei lor totodată cu înţelegerea unora dintre propriile lor comportamente care au contribuit la deteriorarea relaţiei.

Cuplurile care iau în considerare acest tip de separare ne întreabă adesea care sunt şansele ca ei să fie din nou împreună. Cel mai bun lucru pe care îl putem spune este că şansele sunt egale. Rezultatul final al unei asemenea separări depinde de multe variabile, cum ar fi:

- Gradul de ambivalenţă şi de distanţare în cadrul relaţiei
- Nivelul de pregătire al soţului care se distanţează în a se separa
- Nivelurile de conflict şi do neîncredere care sunt prezente
- Resursele personale de comunicare şi interacţiune ale fiecărui soţ
- Dacă membrii cuplului beneficiază sau nu împreună de terapie maritală pe durata acestui interval de timp

Noi recomandăm ca membrii cuplurilor să participe împreună la şedinţe de terapie pe durata unei separări experimentale. Adesea când are loc o separare, soţii vor resimţi nevoia de a beneficia de terapie individuală. *Este* într-adevăr important să aveţi grijă de aceste preocupări individuale, însă este la fel de important ca membrii cuplului să analizeze şi să discute împreună o experienţă de separare, în prezenţa unui terapeut. Adesea, un terapeut marital cu experienţă poate continua să se vadă cu soţii atât împreună,

cât şi separat, astfel încât să poată fi satisfăcută o gamă largă de nevoi. Uneori, terapeutul va trimite fiecare soţ la colegi de ai săi pentru şedinţe de terapie individuală şi va coordona tipurile de şedinţe necesare.

Al doilea tip de separare – o tranziţie către divorţ – oferă cuplului care a luat decizia de a urma calea divorţului timpul şi spaţiul necesare pentru a se pregăti pe sine şi pe copii pentru divorţ. O dată cu acest tip de separare, începe procesul de decuplare şi de dezangajare despre care am discutat anterior.

Toţi membrii familiei au nevoie de timp să asimileze şi să accepte realitatea divorţului. Există puţine lucruri de câştigat şi adesea multe lucruri de pierdut prin grăbirea unui divorţ, în special atunci când sunt implicaţi şi copii.

Discutarea detaliilor legate de plecare

în experienţa noastră, am observat că, o dată ce un soţ sau membrii unui cuplu iau decizia de a divorţa, nu mai este realist ca ei să trăiască împreună în aceeaşi casă. Am lucrat cu multe cupluri care au încercat această variantă, din motive emoţionale sau financiare. Pur şi simplu nu funcţionează! Acest lucru nu va face decât să dăuneze relaţiei şi vor aşeza o povară inutilă pe umerii copiilor.

Teama şi frica de la baza experienţei divorţului pur şi simplu îngreunează prea mult continuarea interacţiunilor cordiale sau chiar civilizate pe durata traiului în comun după luarea deciziei de a divorţa. În mod inevitabil, conflictul marital remanent continuă să se manifeste în manieră mai intensă şi mai distructivă. Chiar şi cu un soţ care doarme într-un alt dormitor, furia şi sentimentul de a fi rănit se răspândeşte în întreaga casă. Unul dintre părinţi încearcă adesea să dezvolte alianţe cu copiii împotriva celuilalt părinte. Chiar şi comportamentele şi rutinele de zi cu zi devin problematice şi incomode.

Dacă nu vă puteţi permite separarea din punct de vedere realist, atunci amânaţi divorţul până puteţi. Dacă nu sunteţi încă pregătiţi pentru o separare fizică, amânaţi-o până sunteţi gata. Alegerea momentului potrivit este critică pentru luarea celor mai bune şi mai sănătoase decizii pentru voi înşivă şi pentru copiii voştri.

Craig a fost martorul unui cuplu care a luat decizia de a divorța cu aproape șase luni mai devreme, însă soții au mai rămas împreună pentru a economisi comisioanele pentru avocați. Soțul a fost cel care s-a distanțat de cuplu și o inițiat divorțul după ce cuplul a beneficiat de

terapie maritală timp de un an de zile. Soţia a acceptat cu reticenţă decizia de a divorţa, deşi purta în suflet multe sentimente neexprimate de furie şi de suferinţă.

Acest cuplu a fost trimis la noi de către avocaţii lor, care au afirmat că nu puteau lucra cu soţii întrucât aceştia erau prea furioşi. Avocaţii simţeau că soţii puteau ajunge la un acord mai realist dacă se puteau linişti pe plan emoţional. Ambii avocaţi au fost de acord că condiţiile de locuit din prezent ale părinţilor le dăunau copiilor.

Atât soţul, cât şi soţia i-au spus lui Craig că doreau să se vadă cu el separat, deoarece nu puteau sta amândoi în aceeaşi încăpere. De vreme ce exista probabilitatea ca fiecare să încerce să-l determine pe Craig să le ia partea, cl a insistat să vină amândoi la întrevedere.

Atunci când au venit la prima şedinţă, clocoteau de furie şi au stat cât mai departe posibil unul de altul. Au fost de acord că a locui în continuare împreună s-a dovedit a fi o decizie distructivă şi potenţial violentă. Amândoi au încercat să-şi întoarcă cei trei copii unul împotriva celuilalt. Confruntarea dintre ei a avut drept rezultat alierea fiului mai în vârstă cu tatăl său şi a fiului mai mic şi a surorii cu mama. Cei doi fii se încăieraseră la propriu în ultimele două săptămâni. Comunicarea de rutină dintre soţi s-a transformat în ameninţări şi manipulări în faţa copiilor. Cu aproximativ o lună mai devreme, soţul pătrunsese în camera soţiei şi încercase să întreţină forţat relaţii sexuale cu ca.

Craig a ţinut atent sub control această primă discuţie, astfel încât furia să nu depăşească .¡mitele acceptabile. FI le-a distras atenţia de la oi înşişi şi a îndroptat-o către copii. Acest fapt le-a diluat întrucâtva mânia şi le-a permis să fie mai obiectivi în privinţa alegerilor pe care trebuiau să le facă şi a deciziilor care trebuiau luate. între timp, Sandy a avut o întâlnire cu toţi cei trei copii pentru a-i ajuta să-şi ordoneze sentimentele şi să-şi repare relaţiile dintre ei. Ea a demarat procesul prin care copiii urmau să «accepte mai uşor decizia părinţilor de a divorţa şl s-a mal întâlnit cu el de câteva ori de-a lungul următoarelor luni.

Toţi soţii care planifică o separare trebuie totodată să fie atenţi la unele probleme legale. în statele în care divorţul

este caracterizat ca fiind „fără vină" – însemnând că atât curtea de judecată, cât şi avocaţii nu pot defini acordurile de divorţ pe baza vinovăţiei sau greşelilor unuia dintre soţi —> actul separării nu poate fi utilizat în favoarea sau împotriva nici unuia dintre soţi. Cu alte cuvinte, dacă voi sunteţi cei care se mută de acasă, asta nu înseamnă neapărat că trebuie să renunţaţi la dreptul vostru de custodie asupra copiilor sau asupra proprietăţii.

Dacă totuşi există atât de multă animozitate între voi şi soţul vostru, încât partenerul ar putea reţine sau devia resurse financiare în afara familiei sau poate contracta mari împrumuturi bancare sub impulsul furiei, atunci poate veţi dori să consultaţi un avocat în legătură cu o desemnare temporară de custodie şi de pensie alimentară care ar fi active pe durata separării. Aceste acţiuni se numesc ordine de tip *pendente lite*. Poate veţi dori să luaţi în considerare o separare legală.

În unele state, alegerea şi modelul unei separări ar putea pune în pericol drepturile în cadrul divorţului sau ar putea fi folosite împotriva voastră. Dacă nu sunteţi oi guri în această privinţă, ar trebui să consultaţi un avocat sau un mediator înaintea unei separări pentru a vă proteja drepturile.

Un ghid pentru o separare fizică

Separarea constituie un pas dificil şi dramatic pentru familie. Am văzut multe cupluri luptându-se cu separări care au devenit de fapt mai chinuitoare decât viaţa lor împreună pe durata căsniciei. Însă am văzut de asemenea cupluri care au făcut în aşa fe. încât separările să se desfăşoare uşor şi într-o manieră constructivă. Iată câteva sugestii care vă ajută să vă planificaţi separarea.

2. Decideţi scopurile separării

Este vorba de o separare experimentală sau o tranziţie către divorţ? E posibil să nu fiţi încă pregătiţi să faceţi o alegere clară între cele două tipuri de separare subliniate de noi. Dacă nu puteţi alege una dintre cele două direcţii, atunci puneţi în practică separarea, însă hotărâţi de comun acord

să definiţi un obiectiv mai clar într-un interval specific de timp.

Cum să planificaţi o separare sănătoasă

1. Decideţi cu privire la scopurile separării.
2. Alocaţi separării o limită de timp rezonabilă.
3. Hotărâţi care soţ urmează să se mute.
4. Negociaţi responsabilităţile financiare de pe durata separării.
5. Stabiliţi un plan de acces rezidenţial pentru copii.
6. Decideţi cât de mult timp doriţi să pctreceţi împreună.
7. După ce totul a fost planificat, informaţi-i pe copii.

2. Alocaţi separării o limită de timp rezonabilă Separările ar trebui definite pentru o perioadă specifică de timp, în general între o lună şi un an. Ele nu sunt eficiente dacă sunt practicate pe perioade nedeterminate, adică sunt continuate până când unul dintre soţi obosește. Şi nu sunt utile dacă durează doar câteva zile sau săptămâni. Noi le recomandăm de obicei clienţilor noştri să îşi planifice separarea în segmente de şase sau opt săptămâni. Felul în care vă simţiţi după una sau două săptămâni de la separare nu constituie o bază solidă pentru luarea unei decizii. Separarea evocă multe sentimente şi percepţii noi, iar oamenii au nevoie de timp pentru a le trăi.

Atunci când ne întâlnim cu membrii unui cuplu care s-a separat, evaluăm experienţele fiecăruia dintre ei la sfârşitul a opt săptămâni. După care sugerăm una din trei opţiuni:

1. Continuarea separării aşa cum este ea la momentul respectiv sau cu unele modificări pentru alte şase până la opt săptămâni.
2. Decizia soţilor de a întrerupe perioada de separare şi de a plănui reconcilierea, eventual cu scopul de se muta

din nou împreună.

3. Redcfinirea separării cu intenţia de a urma un di
vorţ.

3. Hotărâţi care soţ urmează să se mute

Fiţi realist. Aveţi în vedere nevoile şi stabilitatea copiilor. Nu prea are sens ca un tată care călătoreşte foarte mult în interese de serviciu şi care nu e disponibil pe durata orelor zilei să insiste să rămână în casă. După cum nu e potrivit nici ca o mamă care lucrează doar zece ore pe săptămână să se mute într-un apartament mic împreună cu copiii. Am cunoscut uncie cupluri care au reuşit să vină cu un plan inovativ în care copiii rămân în casă, iar părinţii alternează pe rând. unul locuind în casă cu copiii timp de două săptămâni sau o lună, în timp ce celălalt locuieşte într-un apartament din apropiere, după care ei rotesc domiciliul. Acest plan funcţionează doar în cazul persoanelor care se înţeleg bine şi sunt destul de flexibile.

Fiţi atenţi atunci când aveţi în vedere dimensiunea şi poziţia celei de a doua reşedinţe. Dacă separarea dă semne că va fi una îndelungată, mai lungă de două sau trei luni, este important ca cea de a doua locuinţă să nu semene cu o cameră de motel sau cu o cămăruţă înghesuită. Copiii se vor împotrivi să viziteze un astfel de loc, iar părintele care s-a mutat acolo va avea resentimente intense. Desigur, ar putea fi nerealist din punct de vedere financiar să reproduceţi situaţia de acasă, însă este important să oferiţi un sentiment de confort şi un spaţiu suficient pentru a-i primi pe toţi pe o perioadă extinsă de timp.

4. Negociaţi responsabilităţile financiare de pe durata separării

Elaboraţi un buget detaliat. Nu vă amăgiţi singuri; este mult mai costisitor să întreţineţi două gospodării, chiar dacă una dintre ele este un apartament modest.

Stabiliţi cine urmează să plătească, ce facturi şi cum.
Stabiliţi cine va plăti pentru nevoile copiilor cum ar fi îmbrăcămintea şi activităţile şcolare pe durata separării.

5. Stabiliţi un plan de acces rezidenţial pentru copil

Unde vor sta copiii în timpul săptămânii şcolare şi unde vor sta pe durata sfârşitului de săptămână? *Fiţi specifici.*
Stabiliţi zile şi ore specifice pe care ei le vor petrece cu părintele care locuieşte la domiciliul secundar. Cum vor fi împărţite mijloacele de transport?
Decideţi în privinţa felului în care veţi petrece sărbătorile, vacanţele şi zilele de naştere de pe durata separării.
Asiguraţi accesul copiilor la toţi bunicii lor şi la alţi membri ai familiei extinse oricând este posibil.

6. Decideţi cât de mult timp doriţi să petreceţi împreună

Programaţi un interval de timp pentru a lua masa de prânz sau de seară împreună cel puţin o dată pe săptămână. Este mai uşor la început să petreceţi timp împreună în public decât în privat.
Continuaţi-vă şedinţele de terapie maritală.
Fixaţi limite, astfel încât să trăiţi cu adevărat experienţa separării. Nu mergeţi la domiciliul celuilalt soţ nea nunţaţi şi nu intraţi niciodată când acesta nu este acasă, cu excepţia cazului în care deţineţi permisiune specială.
Dacă este necesar, limitaţi apelurile telefonice dintre voi.

Nu pctreceţi nopţi împreună acasă. Acest lucru va induce copiii în eroare.

Decideţi dinainte dacă urmează să întreţineţi sau nu relaţii sexuale unul cu celălalt.

Stabiliţi în avans dacă fiecare dintre voi este liber să se întâlnească cu alţi parteneri pe durata separării sau în alte circumstanţe. Membrii unui cuplu care îşi continuă separarea după trei uni au decis că este în regulă să-şi sărute partenerii romantici pe buze la întâlniri şi că mângâierile uşoare ar fi acceptabile. Membrii altui cuplu au decis că se vor întâlni cu alţi parteneri, însă nu îşi vor alege partenerii dintr-un bar.

Clarificaţi dacă implicarea în relaţii sexuale cu aceşti parteneri este acceptabilă sau nu, iar dacă c, în ce împrejurări. Dată fiind grija din prezent legată de bolile cu transmitere sexuală, acest aspect este important de discutat, încercaţi să trăiţi cu adevărat starea de separare. Nu staţi unul în calea altuia. Nu vă urmăriţi încolo şi încoace, nu vă smulgeţi unul altuia confesiuni legate de activităţi şi deplasări şi *nu* vă duceţi lenjeria şi hainele la spălat acasă chiar dacă voi sunteţi cei care le spălaţi.

7. Dupil ce lotul a fost planificat, informafi-i pe copii

Copiii au nevoie de sinceritate şi informare pe durata procesului de divorţ. Ei au nevoie totodată de timp, sensibilitate la sentimentele lor şi de încredere în abilitatea părinţilor de a aplana această criză. Imediat ce aţi luat decizia de a vă separa şi aţi pus la punct detaliile, trebuie să stabiliţi cum şi ce anume doriţi să spuneţi copiilor. Copiii îşi amintesc întotdeauna, pentru tot restul vieţii lor, cum li s-a spus despre decizia părinţilor de a se separa sau de a divorţa. Ei pot fi răniţi considerabil atunci când această sarcină nu este împlinită în manieră adecvată.

Asiguraţi-vă că aveţi destul timp la dispoziţie. Aceasta nu este o discuţie care trebuie grăbită şi nici un membru al familiei nu trebuie să se grăbească să facă altceva imediat după, în special părinţii. Alegeţi un moment al zilei când nu există alte motive de distragere a atenţiei, închideţi telefonul, televizorul, radioul şi spuneţi-le copiilor că aveţi să le

transmiteţi ceva important. Nu le daţi vestea separat. Toţi membrii familiei ar trebui să fie de faţă împreună pentru a discuta acest eveniment important. Este cel mai bine ca amândoi părinţii să spună câte ceva. Însă dacă unul dintre părinţi este prea emoţionat pentru a spune prea multe, cel puţin ar trebui să fie amândoi prezenţi.

Copiii nu au nevoie să audă vreo învinuire sau ameninţări camuflate sau remarci ostile. Ar trebui să li se spună despre decizie simplu şi onest, lată o cale de a face acest lucru:

> Copii, eu şi cu mama (tata) am ajuns să luăm o decizie foarte dificilă şi dorim să v-o transmitem împreună şi să vă oferim timp să ne întrebaţi orice doriţi să ştiţi. Tati (mami) şi cu mine ne-am decis să locuim separat o vreme şi să nu fim împreună. Pe moment, nu suntem siguri dacă situaţia asta va fi permanentă. Ne-am putea decide mai târziu dacă dorim să divorţăm sau c posibil să ne rezolvăm problemele şi să fim din nou împreună într-o zi.

Deocamdată, ne-am decis să locuim separat timp de şase săptămâni şi să vedem cum ne simţirr. Vom merge la terapie pentru a găsi soluţii la problemele noastre pe durata se-

Astfel încât, săptămâna următoare, Tati se va muta în propriul său apartament. Vor exista dormitoare şi spaţiu acolo pentru ca vot toţi sa puteţi sta cu el o parte din tiutp. Veţi sta cu el în zilele de joi, vineri şi sâmbătă şi cu mine în restul săptămânii. Vom împărţi o parte din mobila şi din lucrurile din camerele voastre astfel încât să aveţi jucării, haine şi mobilă acolo, la fel cum aveţi şi aici. Veţi putea să sunaţi pe oricare dintre noi oricând vă e dor de noi şi ne vom vedea destul de des pentru a ne ocupa de diverse lucruri.

Voi ştiţi că noi doi am fost destul de nefericiţi împreună de multă vreme. Am încercat să nu ne certăm în faţa voastră, însă sunteţi destul de mari pentru a şti că atmosfera a fost cam tensionată în ultima vreme şi nu e corect faţă de voi ca noi să continuăm să facem pe toată lumea să se simtă prost.

E important să ştiţi că nimic din Uxite astea nu se întâmplă din vina voastră. Nimic din ceea o; aţi făcut nu a cauzat această situaţie şi nimic din ceea ce aţi fi putut face nu ar fi schimbat-o. Problemele noastre, ca părinţi, sunt doar între noi, nu între noi şi voi, iar amândoi vă iubim foarte mult.

Nu ne veţi pierde pe nici unul dintre noi, indiferent ce se va întâmpla. Însă noi avem nevoie să stăm o vreme separaţi pentru a ne da seama ce dorim unul de la altul şi dacă putem să fim sau nu fericiţi din nou împreună. Vrem să discutaţi cu noi amândoi despre asta oricând doriţi şi să ne adresaţi orice întrebări la care aveţi nevoie de răspuns, oricând sunteţi îngrijoraţi în legătură cu ceva anume. Vom în-

În acest moment, copiii pot avea o varietate de reacţii. Unii dintre ei pot ridica din umeri ţii spune: „OK. Pot să plec acum?" Alţii pot să izbucnească în lacrimi şi să vă implore să nu faceţi aşa ceva. Iar alţii se pot înfuria şi ţipa la voi: „Cum puteţi să ne faceţi aşa ceva?"

Fiecare copil are o reacţie individuală, dependentă de mulţi factori. În orice caz, lăsaţi-i pe toţi copiii să aibă orice fel de reacţie simt nevoia să manifeste. Spuneţi-le că e în regulă să fie furioşi şi trişti, că acestea sunt sentimente normale şi că sunt împărtăşite de toţi membrii familiei. în cazul în care copiii preferă să nu reacţioneze imediat, oferiţi-le spaţiu şi timp pentru a asimila tot ceea ce se întâmplă. Ei se pot apropia ulterior de voi pentru a vă pune întrebări.

După ce aţi spus copiilor despre separare, asigu- raţi-vă că sunteţi disponibili în restul zilelor şi în zilele care vin. Vorbiţi copiilor şi răspundeţi la întrebările lor pe cât de atent şi de complet puteţi. Ei vor avea multe întrebări pe durata lunilor următoare, însă aceste prime întrebări sunt de o importanţă critică pentru adaptarea lor la situaţie.

Planificarea unei separări fizice sănătoase pentru copiii voştri

Copiii voştri vor trăi multe stări de confuzie şi de anxietate şi probabil vă vor asalta cu întrebări la al căror răspuns nu v- aţi gândit încă. Iată câteva sugestii care vă vor ajuta să anticipaţi şi să planificaţi lucrurile în sensul satisfacerii nevoii copiilor voştri.

Planificarea unei separări sănătoase pentru copii

A. Oferiţi-lc darul sincerităţii.
2. Oferiţi-le darul alegerii.
3. Oferiţi-le darul răbdării şi al timpului.
4. Oferiţi-le darul informaţiilor precise.
5. Oferiţi-le darul încrederii.
6. Oferiţi-lc darul securităţii şi continuităţii.
7. Oferiţi-le darul de a face din ei prioritatea voastră cea mai înaltă.

1. *Oferiţi-le darul sincerităţii*

Fiţi oneşti faţă de copii în legătură cu motivele de la baza deciziei de a vă separa, însă încercaţi să vă abţineţi de la învinuiri, critici sau exagerări. Lăsaţi ca vârsta lor să vă ghideze în ceea ce le spuneţi şi în cantitatea de informaţii pe care o dezvăluiţi. Fiţi calmi şi sensibili la poziţia lor dificilă. îi rugaţi să accepte o decizie pe care ei o vor vedea probabil ca fiind inacceptabilă, o decizie asupra căreia ei ru au nici un control, nici o putere de a o schimba şi nici o capacitate de a o refuza.

2. *Oferiţi-le darul alegerii*

Permitcţi-le să-şi manifeste propriile reacţii individuale. Nu încercaţi să îi faceţi mai puţin trişti sau mai puţin furioşi. Nu încercaţi să îi a'.iniaţi la poziţia voastră cu privire la separare. Nu încercaţi să transferaţi asupra lor furia sau durerea sau nevoia voastră de răzbunare.

3. *Oferiţi-le darul răbdării şi al timpului*

Răspundeţi tuturor întrebărilor lor în manieră deschisă, sinceră şi pe cât de obiectiv posibil. Conştientizaţi faptul că ei nu pot procesa decât anumite părţi din răspunsurile voastre în orice moment şi pot simţi nevoia de a întreba acelaşi lucru încă o dată şi încă o dată pentru a-l asimila din diferite unghiuri şi la diferite niveluri de dezvoltare. încercaţi să daţi dovadă de răbdare faţă de acest proces repetitiv.

4. *Oferiţi-le darul informaţiilor precise*

încercaţi să le oferiţi informaţii care le vor influenţa adaptarea finală. Decideţi cine va locui şi unde, cât de mare

va fi locul în care urmează să stea şi la ce şcoală vor merge. Stabiliţi un plan de acces predictibil şi spu- neţi-le imediat de el. Vorbiţi-le despre modul în care vor ajunge la şcoală, cine îi va ajuta cu temele, cum pot păstra legătura cu prietenii. Dacă sunt adolescenţi în pragul tinereţii, decideţi cum veţi proceda în privinţa colegiului. Discutaţi de asemenea şi alte probleme, cum ar fi să le puneţi la dispoziţie o maşină. Cu cât copiii ştiu mai multe, cu atât ei vor fi mai puţin deprimaţi şi neliniştiţi şi cu atât mai repede se vor adapta.

5. *Oferiţi-le darul încrederii*

Nu minţiţi pentru a-i feri de trăiri neplăcute. Nu le daţi speranţă acolo unde nu există o speranţă realistă şi nu le hrăniţi fanteziile legate de faptul că viaţa nu va fi diferită după o separare. Sentimentul copiilor de încredere în părinţii lor poate fi zdruncinat pe un interval îndelungat de timp în cazul în care pe durata acestei crize sunt spuse minciuni sau jumătăţi de adevăr.

6. *Oferifi-le darul securităţii şi continuităţii*

Procesul de alegere a unei a doua reşedinţe în care să se mute unul dintre soţi se poate dovedi extrem de important pentru adaptarea finală a copiilor. Copiii fac faţă cu mai mult succes acestei tranziţii atunci când sunt implicaţi în procesul schimbării. Poate fi util să luaţi copiii cu voi pentru a viziona locuinţe noi. Cereţi-le părerea cu privire la suprafeţe, zonă, facilităţile existente în vecinătate şi aşa mai departe. încercaţi să daţi dovadă de sensibilitate faţă de nevoile şi de sentimentele lor, în vreme ce păstraţi o perspectivă realistă asupra aspectelor financiare.

Deşi nu e mereu o idee bună pentru copii să fie de faţă la mutarea efectivă a părintelui, momentul acestei mutări nu ar trebui să fie o surpriză. *Este* într-adevăr o idee bună să lăsaţi copiii să vă ajute cu mutatul, cu organizarea şi decorarea noii locuinţe. Este important să le cereţi părerea legată de care jucării, haine şi mobilă vor dori să le aibă în fiecare dintre locuinţe. Dacă sunt suficient de mari, daţi-le voie să se ocupe de o parte din împachetatul lucrurilor lor.

Ajutaţi-i să-şi planifice decorarea noilor dormitoare şi să creeze o atmosferă plăcută, caldă, care îi va ajuta să se simtă confortabil şi bine-veniţi în noua voastră casă.

Asiguraţi-vă că toţi copiii dispun de un anumit spaţiu, de patul lor şi de sertare pe care le pot considera ca fiind ale lor. Dacă spaţiul este redus, creaţi spaţii separate folosindu-vă de structuri de div.zare a camerelor sau de poziţionări creative ale mobilei. Dacă banii sunt o problemă, cumpăraţi mobilă la mâna & doua sau nefinisată. Copiii se vor împotrivi locuirii într-o casă care pare rece, nefamiliară şi neprietenoasă.

7. *Oferiţi-le darul de a face din ei prioritatea voastră cea mai înaltă*

Faceţi tot posibilul să puneţi nevoile copiilor deasupra nevoilor voastre. Adesea, lucrul cel mai bun pentru copil nu este şi cel mai bun lucru pentru părinte şi invers. *Nevoile copiilor trebuie să constituie prioritatea mai mare.* Ei sunt victimele nevinovate ale alegerilor voastre, iar aceste alegeri le pot influenţa procesul de adaptare în anii care vin. Deciziile din sfera divorţului se numără printre deciziile cele mai importante pe care le veţi putea lua vreodată în sensul bunăstării copiilor.

Etapa 5
Pseudoreconcilierea

Pentru multe cupluri, experienţa separării fizice aduce cu sine un sentiment al pierderii şi o senzaţie de teamă după câteva zile sau săptămâni. Acest lucru poate duce la ceea ce noi numim *pseudoreconcilierea*. Adesea, oamenii care au fost căsătoriţi timp de zece sau douăzeci de ani rareori au fost pe cont propriu şi nu sunt obişnuiţi să trăiască singuri. Primele zile ale separării declanşează adesea la soţi un sentiment inconfortabil de singurătate şi o stare de nelinişte personală cu privire la administrarea gospodăriei de unii singuri.

în acest moment, fanteziile mai timpurii ale presepa- rării lasă loc la o nouă gamă de sentimente pe care soţii care s-au distanţat nu le-au anticipat:

• Un sentiment al pierderii atunci când Ic lipsesc

- Vină legată de abandonul familiei şi al responsabilităţilor parentale;
- Atitudini de dezaprobare din partea părinţilor şi a altor membri ai familiei;
- Povara emoţională continuă din partea soţului care este părăsit şi a copiilor. Chiar şi copiii, după cum vom vedea mai târziu, vor crea probleme, într-un efort de a-i determina pe părinţii separaţi să revină acasă.

Puterea acestor sentimente, în special atunci când există încă stări considerabile de ambivalenţă, poate face ca vechile conflicte şi momente de nefericire să pară minore. Din acest motiv, perspectiva reîntoarcerii este adesea contemplată cu o senzaţie de uşurare, cu un sentiment de confort legat de revenirea într-un loc sigur şi liniştit. Deseori, părintele care revine acasă este înconjurat cu atenţie şi daruri de către celălalt soţ şi tratat ca un erou de către copii. Poate fi ca o a doua lună de miere.

însă încheierea prematură a unei separări poate înregistra rezultate amestecate. în unele cazuri, noua realitate trăită pe durata separării e capabilă să ofere un punct de vedere din care poate fi reevaluat potenţialul căsniciei. Soţul care se distanţează poate reveni la etapa 1 şi reexamina starea de ambivalenţă. Ambii soţi pot fi acum mai motivaţi să beneficieze de terapie maritală.

Cu toate acestea, din nefericire. întreruperea separării pe motive de singurătate şi teamă nu este prea productivă în majoritatea cazurilor. Pscudoreconcilierea nu face decât să ascundă disfuncţiile iniţiale din cadrul căsniciei. Adesea, reuniunea soţilor oferă o plăcere şi o stare superficial«! de mulţumire, însă realitatea rămâne sub stratul de suprafaţă. Astfel încât, vechiul tipar conflictu- al începe să îşi facă din nou apariţia, uneori lent, iar alteori, destul de rapid.

Am lucrat cu o serie de cupluri separate care s-au reunit în noaptea zilei de vineri, au avut o ceartă mare sâmbătă şi s-au separat din nou duminică după-amiază. Alte cupluri pot trece prin mai multe cicluri dc reunire şi reseparare. Unul dintre cupluri a procedat astfel de patru ori în trei luni.

Acest ciclu de a reveni acasă şi de a pleca din nou nu este unul sănătos pentru voi şi pentru copiii voştri! Puteţi

trece printr-o separare mai înţeleaptă dacă:

- Identificaţi şi vă confruntaţi cu sentimentele pe care le-am descris în etapele 1, 2 şi 3.
- Planificaţi împreună cu partenerul scopurile şi elementele separării, aşa cum am descris mai sus.
- Căutaţi ajutorul unui terapeut marital sau de familie înainte şi pe durata separării.

înţelegerea sentimentelor copiilor voştri

Pentru copii, o reconciliere c ca o dorinţă împlinită. Ei concluzionează imediat că separarea nu a fost decât un vis urât din care s-au trezit şi pe care acum îl pot uita. încearcă să nege semnele recurente ale faptului că lucrurile nu sunt în regulă, pe măsură ce încercarea dc rcuni- ficare începe să eşueze. Ei îi roagă adesea pe părinţi să le ofere reasigurări că se simt mai bine sau sunt mai fericiţi sau că vor continua să stea împreună şi se agaţă de orice semne superficiale care arată că lucrurile s-ar afla pe calea unei îmbunătăţiri.

Din nefericire, această perioadă de calm înainte ca reunirea soţilor să degenereze într-o furtună duce la dificultăţi viitoare mai mari ale copiilor în a accepta realitatea divorţului şi va face mai dureroasă dezamăgirea care rezultă din următoarea separare. în cazul copiilor mai mici, acest fapt le va încuraja dorinţa de a nega realitatea. Ei pot gândi: „Dacă Mama şi Tata sunt din nou împreună de data asta, probabil că ci vor fi din nou". Această mentalitate le va face mai grea renunţarea la fanteziile lor de reconciliere, chiar şi la multă vreme după ce divorţul a avut loc. După această perioadă de pseu- dorcconciliere, există la copiii de tcate vârstele o probabilitate mai mare de apariţie a depresiei şi de revenire a stresului şi neliniştilor.

Atunci când copiilor li se spune din nou că părinţii pur şi simplu nu pot face căsnicia să funcţioneze şi se separă pentru ultima dată, mulţi copii trăiesc o stare de furie considerabilă, chiar mai intensă decât la prima separare. Ei se simt luaţi de fraieri şi le poartă pică părinţilor pentru eşecul lor şi pentru dezamăgirea pe care le-au provocat-o. Aceste reacţii intense pot fi văzute într-o varietate de stări şi

comportamente. Dacă apar răspunsuri emoţionale şi fizice problematice şi situaţia nu revine la un nivel mai sănătos în decurs de câteva săptămâni, ar trebui să aveţi în vedere consultarea unui terapeut pentru copii care să evalueze nevoia de terapie de scurtă durată prin care copiii să fie ajutaţi să depăşească această criză.

Comportamentele şi rezultatele de la şcoală sunt adosoa barometr© foart© sensibile alo modului în caro se simt copiii. Dacă acestea înregistrează o cădere vertiginoasă, trebuie să fiţi atenţi, întrucât ele constituie indicatori importanţi ai unor probleme. Parcurgeţi paşii necesari pentru a estima nevoia de asistenţă profesională a copiilor.

Decizia de a divorţa

4

După ce aţi trecut prin variatele etape ale ambivalenţei şi ale distanţării, decizia efectivă de a divorţa poate să nu fie chiar atât de dramatică pe cât v-aţi aşteptat. Cu toate acestea, luarea unei astfel de decizii reprezintă cu adevărat cel mai dureros pas pe drumul către încheierea căsniciei. În măsura în care puteţi identifica problemele şi puteţi lucra la sarcinile pe care vi le-am sugerat, această etapă poate fi mai puţin imprevizibilă, mai puţin înfricoşătoare şi, prin urmare, mai sănătoasă pentru voi şi pentru copiii voştri.

Nu există îndoială că decizia dea divorţa are consecinţe cu mult mai profunde pentru voi şi pentru familia voastră. Fiecare membru al familiei trebuie să renunţe la speranţa şi la fantezia unei vieţi care se poate reîntoarce la normal. Fiecare poate trăi un sentiment de depresie şi de anxietate cu privire la finalitatea acestei decizii. Adesea, în acest punct, membrii familiei extinse şi prietenii îşi reînnoiesc eforturile de vă readuce împreună şi de a vă opri din cursul către divorţ. Cu toate acestea, odată ajunşi în acest punct, de obicei nu mai este cale de întoarcere.

Etapa 6
Fanteziile premergătoare divorțului

Pe măsură ce traversați etapa de separare fizică, e posibil ca neînțelegerile și dezamăgirile deja existente să continue la fel ca și înainte. Dacă ați încercat o reconciliere, atunci acest© probleme vechi pur și simplu vor rc veni din nou la suprafață. Aceasta poate lua de la câteva zile și până la câteva luni, însă, când ele își fac din nou simțită prezența, veți trăi un sentiment al eșecului chiar mai intens decât cel resimțit anterior. Se poate să gândiți: „Am încercat totul și situația e încă aceeași". Sau: „Indiferent de cum procedăm, tot nu putem face căsnicia să funcționeze".

Noi numim această etapă *fanteziile de dinaintea divorțului.* Este o perioadă de timp în care soții își dau seama gradual că divorțul devine de neevitat și planifică un curs de acțiune către acea decizie finală. Soțul care se distanțează începe să își plănuiască o viață separată și poate începe să vorbească despre divorț în manieră mai deschisă, poate pentru prima dată, cu prietenii și membrii familiei. Fiecare dintre soți poate începe să construiască un buget pentru a economisi bani, pentru a căuta noi locuri de domiciliu sau pentru a căuta noi oportunități legate de un loc de muncă. În cele din urmă, alegerea unui mediator de divorț sau a unui avocat poate demara procesul legal. Fanteziile din acest stadiu sunt mai cu picioarele pe pământ și mai realiste decât cele de aventură și romantism pe care le-am descris în etapele 1, 2 și 3.

Pe măsură ce vă apropiați tot mai mult de decizia de a divorța, dezechilibrul din familia voastră despre care am discutat în capitolul 1 se poate agrava în continuare. Soțul care nu e pregătit să se resemneze poate resimți mai multă mânie, furie, o mai mare tristețe, o disperare mai intensă. Copiii se pot simți răniți și furioși. Fiecare membru al familiei poate trece prin perioade atât de neliniște, cât și de depresie. E puțin probabil ca voi și soțul să luați amândoi de comun acord o astfel de decizie. Cu toate acestea, cu cât ați discutat mei mult despre asta și ați trecut prin etapele pe care le-am discutat și cu cât timpul de tranziție a fost mai suficient, cu atât mai mari sunt șansele de a trece prin

aceste momente într-o manieră lipsită de neplăceri.

Pentru copii, înclinarea în sensul acestei decizii de a divorţa închide uşa fantezilor şi speranţelor cum că familia lor se poate întoarce din nou la o stare de normali ta te. Acest pas poate determina de fapt la unii copii o senzaţie de uşurare, ci fiind bucuroşi că starea de ambiguitate a luat sfârşit şi că ştiu în sfârşit ce urmează să se întâmple. La alţi copii, anume cei care preferă ambiguitatea speranţei în locul finalităţii divorţului, poate apărea un sentiment reînnoit de anxietate şi disperare.

Mulţi dintre ei vor implora sau vor negocia. Un băieţel de şase ani i-a spus lui Craig la finalul unei întrevederi în care părinţii explicaseră planurile lor de divorţ: „O să-ţi dau tot ce am în puşculiţa mea dacă îl poţi face pe Tati să se întoarcă acasă". Alţii vor începe să manifeste vagi neplăceri fizice – dureri de cap, dureri de stomac sau ameţeli – pentru a-şi exprima sentimentele negative. Unii copii vor înregistra probleme comportamentale sau şcolare semnificative sau fobii şcolare. Alţii vor încerca efectiv să fugă de acasă. Toate acestea reprezintă eforturi disperate de a-şi abate părinţii de pe drumul lor către divorţ şi încercări imature de a le oferi părinţilor un motiv comun de îngrijorare în speranţa că acesta va putea duce la o altă reconciliere.

Un băiat de zece ani a fugit de acasă (la o distanţă de trei străzi) în noaptea de dinaintea audienţei programate pentru divorţul părinţilor. El a spus ulterior că: „Am crezut că, dacă ei îşi vor face griji pentru mine şi vor veni să mă caute, vor fi din nou împreună".

Din acelaşi motiv, o fată de opt ani a simulat false probleme de stomac timp de trei zile la şcoală şi a insistat ca ambii părinţi să o însoţească în cabinetul medicului. Ea şi-a imaginat că ei vor reveni împreună dacă îşi vor face griji legate de ea.

Fiţi conştienţi de faptul că acestea sunt toate modalităţi prin care copiii încearcă să se adapteze la o situaţie de familie înfricoşătoare şi nedorită. Cu suficient timp, răbdare şi dragoste, aceste dificultăţi vor trece şi copiii vor începe să revină într-o dispoziţie mai echilibrată şi mai adaptată.

Etapa 7
Decizia de a divorța

Decizia de a divorța reprezintă punctul central de cotitură în acest continuum pe care noi îl numim procesul de divorț. Probabilitatea soților de a fi din nou împreună se diminuează drastic acum. Sentimentul de finalitate poate fi epuizant pentru soțul părăsit, în timp ce el produce o senzație de ușurare celui care pleacă.

Până în acest punct, ambii parteneri încă mai examinau relnția și sc gândeau la modalități de a o repara.

Chiar şi soţul care se distanţa se agăţase de unele fire ale speranţei. În cele şase etape de dinainte, cuplurile au avut de a face cu jocul dintre ambivalenţă şi distanţare, pe de o parte, şi cu potenţialul de reconciliere, pe de alta. Exista experienţa mişcării, interacţiunii, loialităţii si chiar un sentiment al protejării celuilalt şi a familiei. Acum, acest dans de îndepărtare, atragere, speranţă şi renunţare ajunge la final.

Cea mai notabilă schimbare care are loc aici, după cum şi cea mai problematică în vederea trecerii printr-un divorţ sănătos, este pierderea unui sentiment de bază al protecţiei între soţi. Terapeuţii numesc acest aspect legătură bazată pe coluziune. Toate relaţiile care rezistă primilor ani împreună dezvoltă această legătură profundă şi de obicei nerostită. Este un fel de *quid pro quo* (schimb egal) – dacă îmi protejezi punctele sensibile, eu le voi proteja pe ale tale; nu îţi voi divulga secretele, dacă nu mi le vei divulga pe ale mele.

Toţi soţii cunosc intuitiv cele mai sensibile şi mai vulnerabile aspecte ale partenerului lor. Ştiu pe ce butoane să apese dacă doresc să răneasscă. Ştiu totodată cât de departe să meargă şi când să se oprească atunci când certurile se intensifică. Acestea sunt limitele legăturii colu- zive sau protective.

Chiar şi în cele mai conflictuale relaţii, de obicei această legătură rămâne intactă. Uneori, când unul dintre soţi este rănit profund de către celălalt, cum ar fi printr-o relaţie extraconjugală, el sau ea se va răzbuna prin ameninţarea acestei legături. însă decizia de a divorţa este aproape singurul eveniment din viaţa unui cuplu care poate pune capăt acestei legături. Când decizia este luată, dansul a luat sfârşit. Soţii vor spune:

„Nu m-am gândit niciodată că vei lăsa să se ajungă până la asta."

„Nu am crezut niciodată că poţi să-mi faci una ca asta mie şi copiilor."

„Mă simt trădat şi singur."

„Nu poţi fi aceeaşi persoană pe care am iubit-o."

„Pşti toată viaţa mea. Cum ai putut face asta?"

„Nici nu mai ştiu cine eşti."

Desigur, divorţul nu trebuie să distrugă această legătură. De fapt, păstrarea ei parţială reprezintă un ingredient esenţial al unui divorţ sănătos şi al unei activităţi parentale continuate în comun. Am văzut mulţi membri de cupluri care încă îşi susţin şi îşi protejează foştii soţi la cinci sau zece ani după divorţ, chiar dacă s-au recăsătorit şi şi-au construit vieţi noi.

Însă, când decizia de divorţ a fost luată, această legătură este în mod clar ameninţată. Primul atac vine adesea din partea soţului care este părăsit. Sentimentul de respingere se transformă în furie şi dorinţă de răzbunare. Sunt lansate ameninţări, sunt luaţi bani din conturile comune, relaţia celuilalt soţ cu copiii şi chiar cu familia extinsă este sabotată sau ameninţată. Adesea, avocaţii sunt aduşi în scenă în acest moment, ceea ce adaugă un alt nivel ameninţărilor şi acuzaţiilor. Acest lucru creează totodată mai multă presiune pentru a rupe această legătură pe măsură ce avocaţii se pregătesc pentru confruntare şi adună muniţie pentru focurile încrucişate (vom discuta aceste aspecte mai în amănunt în capitolul 6).

Dacă sunteţi soţul care pleacă, se poate să nu vă fi aşteptat niciodată la intensitatea furiei şi spiritului de

răzbunare manifestate de partenerul vostru. Cu toate acestea, încercaţi să vă amintiţi că dedesubtul tuturor acestor lucruri se află răni şi sentimente de abandon, respingere, pierdere şi suferinţă. Acesta este motivul din care este atât de important pentru cupluri să discute despre toate aceste sentimente pe durata celor şase etape.

Această reacţie neaşteptată din partea unui soţ a fost demonstrată atunci când Craig a fost rugat să se consulte în privinţa unui caz cu un coleg psihiatru. După ani de conflicte şi de nefericire în cadrul căsniciei sale, soţia a contactat un avocat şi i-a spus soţului că mariajul a luat sfârşit. Soţul a ameninţat că îşi va ucide soţia, copiii şi apoi pe el însuşi, după care a fost spitalizat de urgenţă. Soţia s-a ocupat de intentarea divorţului, iar actele au fost înmânate soţului pe când se afla în spital.

Ţinând hârtiile în mână, soţul a fost cutremurat de sughiţuri de plâns necontrolate. „Nu am crezut niciodată că ea va divorţa cu adevărat de mine. Ea şi copiii erau tot ce aveam. Mă trădează acum când mă apropii de pensionare." Nu vedea vreun motiv de-a mai trăi.

Soţul a negat că ar fi dorit vreun rău soţiei sau copiilor, însă au fost descoperite mai multe arme şi nimeni nu poate şti dacă el i-ar fi rănit într-un moment de furie. Din fericire, pe durata spitalizării a fost în măsură să-şi analizeze căsnicia şi să identifice o serie de direcţii noi pentru el însuşi. A avut nevoie de aproape un an pentru a repara relaţiile sale cu copiii, relaţii care au fost deteriorate prin reacţiile sale la divorţ.

Prăbuşirea acestei legături protective poate fi de asemenea observată în mod clar atunci când părinţii ajung la dispute de custodie pentru copiii lor. Am menţionat mai devreme că am fost implicaţi în sute dc evaluări dc custodie pentru avocaţi şi pentru curţile de judecată. Deseori, acesta este punctul în care se manifestă cea mai urâtă parte a procesului de divorţ. Sistemul legal, pe care îl vom discuta în capitolul următor, oferă fără ştiinţă arena în care părinţii se împotmolesc unul împotriva altuia. Învingătorului îi revin copiii – însă adesea cu daune ireparabile aduse tuturor.

Regulile implicite ale supravieţuirii într-o luptă de custodie

pentru copiii voștri dictează ca vechea legătură proiectivă dintre voi și soțul vostru să fie lăsată la o parte. Sunteți pe cont propriu. E posibil să doriți să vă faceți soțul să pară cât mai rău și mai periculos cu putință, protejându-vă în același timp propria imagine ca părinte. Acesta este un proces neplăcut și distructiv care dăunează atât părinților, cât și copiilor.

Probleme vechi, care nu au fost niciodată menționate pe durata căsniciei, pot fi făcute acum publice de către partenerul vostru. Unele persoane fac chiar acuzații despre care știu că sunt fie exagerate, fie complet false. E posibil ca, dintr-odată, să auziți același gen de acuzații venind de pe buzele proprii:

- Bănuirea unor aventuri, acum sau în trecut
- Un avort în trecut
- Comportament abuziv față de copii, cum ar fi lovirea fiului cu o curea sau tragerea de păr a fiicei
- Acuzații de incest
- Impotență
- Suspectarea de homosexualitate
- Frigiditate
- Perversiuni sexuale, cum ar fi purtarea unor haine caracteristice sexului opus
- Furtul de la locul de muncă
- Părinți alcoolici sau abuzivi
- Presupuse molestări sexuale ale copilului

Ultimul element din lista noastră reprezintă exemplul tipic al prăbușirii legăturii proiective dintre membrii unui cuplu. Această presupusă molestare a devenit atât de comună în disputele de custodie din ultimul deceniu, încât a fost scrisă o întreagă colecție de cărți și articole pentru a ajuta profesioniștii să o înțeleagă și să rezolve conflictul din jurul ei. Un proeminent psihiatru pentru copii, dr. Richard Gardner, a dezvoltat chiar o listă extensivă pentru a-i ajuta pe profesioniști în încercarea de a determina dacă un copil a fost într-adevăr molestat sau dacă este de fapt o scornească a celuilalt părinte. (Vedeți anexa pentru alte cărți scrise de dr. Gardner.) Aceasta este poate acuzația ultimă,

iar ea va altera şi va întuneca imaginea unui părinte pentru tot restul vieţii sale.

Noi am lucrat pe durata a nouă luni cu membrii unui cuplu aflat în divorţ care nu se puteau pune în acord cu privire la planul de vizitare al fiicei lor de cinci ani. Am fost rugaţi să încercăm medierea unei custodii şi a unei înţelegeri reciproce în privinţa accesului la copilă sau, dacă nu se putea ajunge la un accrd comun, să fie completată o evaluare de custodie cu recomandări specifice legate de tipul de custodie şi de intervalul de timp pe care fiica urma să-l petreacă cu fiecare dintre părinţi.

Am descoperit curând că cei doi soţi comunicau cu mare dificultate, abţinându-se cu greu să nu-şi arunce reciproc invective şi ameninţări. Soţia era foarte furioasă pe soţul ei pentru faptul de a o fi părăsit şi simţea că i se cuvine un grad mai mare de control asupra fiicei sale, Sarah. Cu toate acestea, locul de muncă al tatălui îi permitea acestuia un orar flexibil, iar el fusese îngrijitorul principal al lui Sarah mare parte din viaţa ei. Mama era totodată predispusă la ieşiri violente şi ameninţări, îşi pierdea deseori răbdarea cu Sarah şi ajungea să o abuzeze fizic. A devenit atât de frustrată în privinţa lui Sarah în timpul unui interviu cu Sandy, încât nu a mai Horit să continue şi a trebuit programată o altă întâlnire.

Nu a fost posibil să îi ajutăm să ajungă la o înţelegere, astfel încât ne-am finalizat evaluarea. În tot acest timp, nici unul dintre părinţi nu şi-a exprimat îngrijorarea faţă de celălalt soţ cu privire la alcool, consumul de droguri, violenţă sau abuz sexual. Noi îi întrebăm mereu pe părinţi separat despre astfel de lucruri.

În raportul nostru final, am afirmat că ambii părinţi îşi puteau creşte eficient fiica, în special după ce animozitatea divorţului şi-a pierdut din intensitate. Am recomandat ceva mai mult timp cu tatăl pentru că se simţea mai confortabil în rolul său de părinte, iar Sarah era mai ataşată de el.

În ziua în care avocaţii şi părinţii au primit raportul nostru, mama a contactat Serviciul de Protecţie a Copilului (Child Protection Services) şi a afirmat că ea bănuise de multă vreme că soţul ei îşi molestase sexual fiica, înainte de asta

nu mai existase vreo astfel de mențiune, iar discuțiile noastre cu Sarah au indicat că singurul rău pe care îl suferise fusese trauma de a fi aruncată în mijlocul divorțului. Aceasta a fost o încercare tristă și disperată din partea mamei de a se răzbuna pe soțul ei. În cele din urmă, Curtea a acordat tatălui custodia și a cerut ca mama să înceapă terapia pentru a o ajuta să accepte decizia curții.

Multe dintre îndrumările pentru anunţarea copiilor despre separarea voastră (vedeţi capitolul 3) se aplică şi în cazul în care le spuneţi despre decizia de a divorţa. Trebuie să fiţi împreună la întâlnirea cu copiii. încercaţi să le daţi vestea cu calm, în manieră clară şi simplă. „Am încercat tot ce am putut şi nu am fost în măsură să ne facem căsnicia să meargă suficient de bine pentru a fi din nou împreună. Astfel încât ne-am decis să divorţăm."

În acest moment, este important să le oferiţi copiilor orice informaţie aveţi la îndemână cu privire la modul de desfăşurare a procesului. Dacă aţi fost deja separaţi de ceva vreme, această decizie nu va constitui o surpriză pentru ei. Se poate să se fi pregătit emoţional vreme îndelungată. Dacă lucrurile stau într-adevăr aşa, e posibil să aibă o reacţie minimă la această veste. Un alt lucru pe care ei îl pot şti e că foarte puţine lucruri se vor schimba în trecerea de la separare la divorţ. Este o procedură legală care, în termeni practici, deţine mult mai multă importanţă pentru părinţi decât pentru copii. Adesea, părinţii continuă după divorţ aceleaşi rutine şi aranjamente pe care le-au conceput pentru perioada de separare. (întâmplător, această strategie prezintă beneficii considerabile şi pentru copii.)

Prin urmare, pentru mulţi copii, divorţul propriu-zis este o abstracţie generatoare de confuzie care le schimbă foarte mult viaţa. Mulţi copii mici se gândesc la separare ca la un divorţ pentru că de acolo începe suferinţa lor. Un copil ne-a spus: „Nu ştiu de ce e aşa important – mie mi se pare că ei au divorţat cu multă vreme în urină."

În funcție de vârsta copilului, principalele griji legate de divorț sunt:

Cine va avea grijă de mine?
Cum voi putea să petrec timp cu voi amândoi?
Va fi bine pentru mama sau tatăl meu?
Voi mai avea toate lucrurile pe care sunt obișnuit să le am în jurul meu?

Cu cât copilul este mai mare, cu atât înțelege mai bine semnificația evenimentului. Copiii mai mari își fac griji dacă va mai exista o mașină pentru uzul lor personal sau dacă vor mai fi în măsură să meargă la facultate. Una dintre cele mai mari întrebări pentru copiii mai mari este: „Mama și Tata se vor recăsători și mă vor obliga să locuiesc cu vreo persoană străină?"

Copiii mai mici sunt adesea neliniștiți în legătură cu găsirea unui partener nou de către unul dintre părinți. De fapt, în mod frecvent, ei acționează în calitate de agenți de recrutare pentru părinții lor, întrebând fiecare candidată sau candidat posibil dacă le-ar plăcea sau nu să le fie noua mămică sau noul tătic. Aceste întrebări pot constitui unele dintre cele mai jenante momente ale vieții! Copiii mai mari sunt mult mai negativi cu privire la întâlnirile romantice ale părintelui lor și la posibila sa re- căsătorire. Vom discuta mai pe larg această problemă ceva mai încolo.

Cu toate acestea, unii copii reacționează într-adevăr foarte intens la această decizie finală de divorț, chiar dacă ați fost separați de ceva vreme. Ca o regulă generală, cu cât este mai accentuată starea de negare acumulată de copil, cu atât mai intensă va fi reacția sa față de anunțarea divorțului. Unii copii vor plânge necontrolat, alții vor lansa rugăminți și vă vor implora să vă răzgândiți, alții pot deveni foarte furioși și țipa la voi că sunteți „tonți și proști" și spune că vă vor „urî mereu" dacă veți duce la capăt decizia voastră. Există multe variații, însă ele reflectă în mod esențial frica copiilor față de necunoscut, neliniștea cu privire la viitor, precum și furia rezultată din neputința lor de a vă abate de la hotărârea luată.

Copiii sunt lipsiți de putere în cadrul acestui proces către

divorţ. Ei nu au drept de veto cu privire la decizia părinţilor şi, în mod tipic, nu sunt capabili, prin nici un mijloc, să îi aducă din nou pe părinţii lor împreună. Până în acest moment, se poate ca ei să fi încercat multe lucruri.

- Se poate să fi încercat să încheie un târg cu voi: „îmi voi păstra camera curată tot timpul şi voi lua numai note de 10 dacă veţi fi din nou împreună".
- E posibil să fi apelat la sentimentul de vinovăţie: „Cum îmi puteţi face una ca asta? Nu mă iubiţi deloc!"
- Poate că au încercat să lanseze ameninţări: „Voi fugi de acasă dacă divorţaţi" sau „Mai bine mor decât să vă văd divorţând".
- Se poate să fi încercat să vă îngrijoreze, prin a mânca mult mai puţin sau prin a se îmbolnăvi de o boală misterioasă sau prin a lua note proaste la şcoală.
- E posibil să fi lansat rugăminţi, să fi implorat, ţipat sau să fi fost deprimaţi – iar toate fără nici un folos, deoarece divorţurile rareori sunt cauzate de către copii.

Frustraţi, înfricoşaţi şi lipsiţi de speranţă, copiii îşi pot încerca norocul prin încercări disperate pe ultima sută de metri de a schimba cursul inevitabil către divorţ.

Ce puteţi face în privinţa acestor reacţii? Acceptaţi-le. Fiţi sensibili la sentimentele pe care le portretizează. Continuaţi să fiţi iubitori şi permiteţi-le copiilor să îşi structureze propriile răspunsuri Apreciaţi felul în care se simt. Spuneţi ceva de genul:

> Ai tot dreptul să te simţi furios (sau trist) şi c bine că îmi spui ceea ce simţi. Ştiu că te simţi rănit şi supărat şi e în regulă să îmi vorbeşti despre toate sentimentele tale. Nu pot schimba această decizie. Sper să ne poţi înţelege şi să ne poţi ierta într-o zi. între timp, amândoi vom fi aici pentru tine să vorbeşti cu noi atunci când eşti speriat sau înfuriat, sau trist, sau oricum te-ai simţi. Iar noi credem că lucrurile vor începe să fie mai bune în curând, când toate aceste schimbări vor fi în urma noastră. Amândoi te iubim şi vom rămâne alături de tine în cazul în care ai nevoie de noi pentru orice.

Adesea, singurul lucru de care copiii au nevoie pentru a trece peste această etapă dificilă este reasigurarea că toţi

membrii familiei vor fi bine şi siguranţa faptului că nu îşi vor pierde nici unul dintre părinţi.

Protejarea copilului în mijlocul divorţului

Din experienţa noastră de peste douăzeci de ani cu cuplurile care divorţează am observat că, doar cu puţine excepţii, părinţii vor să facă ceea ce este mai bine pentru copiii lor. Indiferent de aspectele particulare ale di

vorţului, indiferent cât de ostil sau de murdar ar fi acesta, părinţii îşi iubesc copiii şi vor să îi protejeze de orice rău. Din nefericire, este dificil pentru unii părinţii să *facă* efectiv ceea ce este cel mai bine pentru copiii lor pe durata unui divorţ. Propriile lor sentimente, nevoi, răni, dezamăgiri, temeri şi anxietăţi le întunecă şi le tulbură judecata. Deseori, cuplurile care divorţează nu ştiu cu adevărat ce este cel mai bine pentru copiii lor şi, prin urmare, se comportă în feluri care pot fi cu adevărat dăunătoare şi distructive.

Vă reamintim: ceea ce e cel mai bine pentru părinţi reprezintă frecvent opusul a ceea ce este cel mai bine pentru copii. În momentul de apogeu al stărilor de confuzie şi de durere, părinţii sunt rugaţi să ignore propriile lor nevoi şi să aibă grijă de nevoile şi sentimentele copiilor. Acest fapt necesită o doză incredibilă de maturitate şi responsabilitate. Din nefericire, mulţi părinţi nu pot schimba toată această situaţie atunci când ei se află la un nivel atât de inferior din punct de vedere emoţional.

Cu toate acestea, cu cât puteţi recunoaşte mai mult nevoia de a vă proteja copiii, cu atât mai repede ei vor fi în măsură să se adapteze într-o manieră sănătoasă. Iată câteva sugestii:

1. Nu vă desconsideraţi soţul şi nici nu-l vorbiţi de rău
   în prezenţa sau în apropierea copiilor. Nu permiteţi nimănui să facă acest lucru.
2. Nu utilizaţi copiii ca pe nişte obiecte de schimb în ca
   drul negocierilor voastre de divorţ. Nu spuneţi: „Poţi avea o zi în plus cu copiii dacă vei creşte pensia alimentară cu 100 de dolari pe lună" sau „Poţi păstra casa daca voi bcncficin dc custodie comună".

3. Dezvoltați un sistem de acces la copii care permite un interval de timp frecvent și relativ egal petrecut alături de ei. Planificați un orar predictibil, consistent, care are potențialul de a permite flexibilitatea ocazională.

4. încurajați-vă copiii să-și exprime sentimentele (negative și pozitive) în manieră liberă, deschisă și fără nici o forma de judecată sau de critică venind din partea voastră.

5. încurajați o relație iubitoare, suportivă, de calitate cu celălalt părinte.

6. Alocați întotdeauna timp pentru a răspunde la întrebările copiilor pe tema problemelor de divorț. Nu minți niciodată, însă țineți cont de vârstele copiilor în răspunsurile pe care le dați și nivelul detaliilor pe care le oferiți.

7. Nu vă ascundeți propriile sentimente și nu încercați să transferați asupra copiilor propriile voastre sentimente. E bine să spuneți: „Sunt foarte supărată pe tatăl tău", dar e important să adăugați că „însă asta nu înseamnă că trebuie să fii și tu supărat pe el".

8. Nu vă folosiți de copii pentru a comunica cu sau a-l spiona pe celălalt părinte. Nu spuneți: „Spune-i tatălui tău să nu mă mai sune atât de des" sau „Spune-mi tot ce știi despre noul prieten al mamei". Nu vă interogați copiii cu privire la detaliile care țin de viața sau de gospodăria celuilalt părinte. Dacă ei se oferă să vă dezvăluie unele informații, fiți plăcuți și dați dovadă de voie bună, însă nu cereți alte detalii. Dacă un copil spune: „Fii atentă, Tati are o prietenă nouă", nu răspundeți: „Oh, într-adevăr? Cum arată? De cot timp o știe? Rămâne lo cl pcotc noapte?"

Răspunsul corect e: „Oh, într-adevăr? Asta e bine. Te-ai distrat la sfârșitul ăsta de săptămână?"

9. Fiţi *foarte* atenţi la cum vă controlaţi sentimentele legate de o nouă iubire a fostului vostru soţ. Această persoană poate fi într-o zi un părinte vitreg pentru copiii voştri, iar ceea ce spuneţi îi poate cauza mai târziu probleme semnificative Nîu folosiţi expresii precum „stricata aia" sau „ticălosul ăla". încercaţi să rămâneţi neutri dacă nu puteţi fi pozitivi. Lucraţi cu un terapeut în cazul în care sentimentele voastre sunt prea intense. Nu vă împovăraţi copiii prin a le impune că, dacă vor să vă demonstreze că vă iubesc, ei trebuie să urască persoana nouă din viaţa mamei sau a tatei.

Etapa 8
Trăirea ambivalenţei

Chiar pe măsură ce cuplurile ajung atât de departe în cadrul procesului de divorţ şi cred că au luat o decizie finală de a pune capăt relaţiei, un sentiment uimitor de ambivalenţă poate reveni la suprafaţă. în capitolul 1 am văzut ambivalenţa ca pe o măsură a ataşamentului şi angajamentului relativ în cadrul căsniciei. Iar în capitolul 3 am văzut că singurătatea poate cauza adesea gânduri de reconciliere. Etapa 8 reprezintă o perioadă a lipsei de curaj, în care vă puteţi întreba dacă ar trebui să urmaţi într-adevăr calea divorţului. Este asemănătoare interogării de sine pe care am descris-o în etapa 5 (a pse- udoreconcilierii), însă bazată acum pe doza consistentă de realitate impusă de avocaţi şi de procedurile legale care vă invadează viaţa pe durata acestei etape a divorţului.

în plus faţă de aceste realităţi legale, în acest moment, nivelurile mâniei şi ale animozităţii, precum şi ameninţările legate de copii şi bani vă pot crea senzaţia de a fi copleşiţi, de a vă întreba – „Merită cu adevărat să trec prin toate astea?" Distrugerea legăturii protertive dintre voi şi partenerul vostru creează adesea un sentiment al pierderii sau al melancoliei. Apar senzaţii confuze de ambivalenţă, iar voi tânjiţi după amintiri ale unor vacanţe liniştite de familie. Se poate să fiţi chiar nostalgici în privinţa înfruntărilor şi conflictelor care au existat între voi cu doar câteva luni înainte.

Atunci când ajutăm cuplurile pe durata acestei etape, avem în vedere două direcţii posibile:

1. Reapariţia ambivalenţei şi a gândurilor de reconcilie
re oferă cumva o „fereastră terapeutică" autentică pentru cuplu, astfel încât membrii acestuia să revină la eforturile de a-şi repara căsnicia? Suntem foarte atenţi în această situaţie să nu le dăm cuplurilor speranţe false, însă totodată nu dorim să ratăm o ultimă ocazie potenţială de a le ajuta să îşi păstreze relaţia.
2. Nu cumva această etapă este pur şi simplu expresia
sentimentului unuia sau ambilor soţi de a se simţi copleşiţi de intensitatea, intruziunile şi aspectele complexe ale acestei decizii de a divorţa şi ale căii legale din faţa lor?

În majoritatea cazurilor, cea de-a doua direcţie este ceea ce trăiesc oamenii cu adevărat. De obicei, ei nu au nevoie decât să încetinească procesul de divorţ:. Uneori, noi încurajăm soţii să se întâlnească şi să interacţio- neze unul cu celălalt, adesea în prezenţa terapeutului lor, pentru a ocoli rolul intruziv al avocaţilor. Scopul este cel de a fi clari în privinţa motivelor lor de îngrijorare şi de a proceda într-o manieră mai obiectivă şi mai sănătoasă.

După cum am spus în etapa pscudoreconcilierii, a vă lăsa să fiţi atraşi din nou în interiorul căsniciei din motive de teamă, intimidare sau confuzie nu va furniza rezultate magice sau productive. Dacă sunteţi tentaţi să faceţi asta, exprimaţi-vă mai întâi sentimentele terapeutului vostru.

Am lucrat cu un cuplu care fusese căsătorit timp de zece ani şi care avea doi fii tineri. Problemele lor de divorţ au luat o turnură conflictuală, iar avocaţii ne-au rugat să îi ajutăm să medieze o soluţie potrivită. Disputa de bază implica decizia soţiei de a se muta din nou în California, unde trăiau părinţii şi rudele ei. Soţii au fost de acord în privinţa custodiei partajate în comun, însă soţul nu accepta ca ea să se mute. La început, el a încercat să o facă să se simtă vinovată. Apoi a ameninţat-o că va dovedi tuturor faptul că este o mamă rea. Ea s-a deprimat şi s-a simţit copleşită de această

atitudine a soţului, însă şi-a continuat cu hotărâre demersurile de părăsire a căsniciei din grijă faţă de propria ei sănătate.

După ce a fost propus un plan de acces la copii care i-ar fi permis tatălui o perioadă considerabilă de timp petrecută împreună cu copiii şi după ce au fost rezolvate alte chestiuni financiare, el a fost de acord cu mutarea copiilor în California. însă în dimineaţa de dinaintea plecării lor în Cnlifornin, mnmn n sunn: şi a cerut o întâlni

re de urgență. Ambivalența și nesiguranța ei au reapărut la suprafață. Ea a pus multe întrebări:

„Credeți cu adevărat că fac ceea ce trebuie?"
„Credeți că tatăl lor îi va abandona?"
„Credeți că ar fi trebuit să fiu mulțumită cu ce aveam?"
„Credeți că voi mai reuși vreodată să vorbesc cu un bărbat?"
„Credeți că familia mea mă va accepta acum că sunt divorțată?"
„Credeți că voi depăși vreodată această situație?"

Dacă treceți prin această stare de îndoială și de ambivalență recurentă, aveți grijă să vă protejați copiii în fața unor momente de confuzie și neliniște suplimentare prin a *nu* vă împărtăși cu ei îndoielile și întrebările. Acest lucru nu poate face decât să le întărească atitudinea de negare a realității divorțului și să le reaprindă dorința de reconciliere.

Cu cât sunt mai multe îndoielile pe care le împărtășiți, cu atât mai mare poate fi hotărârea lor de a da curs liber acestor stări și dorințe și de a crede ceea ce vor să creadă. Cunoașterea de către copii a îndoielilor voastre poate totodată să le sporească furia împotriva soțului care dă dovadă de mai puțină ambivalență. Ei îl pot percepe pe părintele care se distanțează ca pe cel care vrea să despartă familia și pe cel mai plin de îndoieli ca do- rindu-și să păstreze unitatea familiei. Acest lucru forțează o aliniere ce se poate dovedi a fi în detrimentul copiilor și al relației lor cu părintele care se distanțează.

Uneori, această împărtășire a îndoielilor și a temerilor œ.te realizată în mod deliberat cu scopul de a trece copiii dc partea unuia dintre părinți și de a exercita presiuni asupra celuilalt pentru a se întoarce acasă la familia și căsnicia sa. Unii părinți nu *ver* de fapt ca, din cauza propriei lor incapacități de a face acest lucru, copiii lor să accepte și să se adapteze la divorț. însă nu este sănătos pentru copiii voștri să se agațe de această fantezie a reunificării familiei deoarece acest lucru îi poate în final deprima și neliniști în anii care vin.

După cum i-a spus lui Sandy un copil de opt ani: „Obișnuiam să plâng până adormeam, dorindu-mi ca părinții mei să fie din nou împreună. însă cred că acum pot vedea că

toată lumea este mai fericită decât obişnuia să fie şi poate că, la urma urmei, situaţia nu e atât de

7 Finalizarea dansului: deciziile pe care trebuie să le luaţi în cadrul divorţului

Aţi luat decizia de a divorţa, iar în curând veţi fi implicaţi într-o acţiune legali, fie conflictu- ală, fie mediată. Acesta este subiectul următorului capitol. Pentru moment, vrem să vă ajutăm să vă gândiţi la ce anume implică efectiv această acţiune de divorţ.

Există multe alegeri de făcut şi decizii de luat în următoarele luni, alegeri care vă vor afecta pe voi şi pe copii în anii care vin. Dorim ca voi să fiţi pregătiţi în privinţa problemelor practice, astfel încât să nu fiţi luaţi prin surprindere sau copleşiţi atunci când un avocat sau un mediator se confruntă cu voi pe tema acestor probleme.

Cu cât înţelegeţi mai bine ce vă aşteaptă, cu atât mai mare va fi controlul pe care îl deţineţi asupra deciziilor, cu atât mai probabil e ca voi şi soţul vostru să fiţi în măsură să finalizaţi un divorţ sănătos.

Nu putem sublinia îndeajuns importanţa acestui aspect: *Educaţi-vă pe voi înşivă* în privinţa a ceea ce vă aşteaptă!

Haideţi să începem cu o listă extensivă de aspecte în privinţa cărora va trebui să luaţi hotărâri. Nu le vom discuta pe toate aici, de vreme ce multe dintre ele vor fi discutate în următorul capitol. Există de asemenea cărţi în lista noastră bibliografică (Anexa A) care se pot dovedi utile. Gândiţi-vă la ceea ce urmează ca la o listă preliminară, ca aceea pe care un pilot de avion o verifică înainte de decolare pentru a asigura un zbor „în deplină siguranţă". Cu cât voi şi soţul vostru puteţi discuta aceste probleme mai în amănunt, cu atât mai pregătiţi veţi fi pentru divorţul concret.

Lista de decizii care trebuie luate în cadrul divorţului

Probleme de custodie şi de acces la copii

1. Custodia legală: comună, unică, divizată sau separată.
2. Custodia fizică: partajată, unică, separată sau alternantă. *
3. Accesul la copii pe durata anului şcolar.
4. Accesul la copii pe durata verii.
5. Transportul între locuinţe.
6. Contactul telefonic pe durata perioadelor rezidenţiale şi de călătorie.
7. Planul de acces pe durata sărbătorilor.
8. Accesul la bunici şi la membri ai familiei extinse.
9. Călătoriile în afara oraşului sau statului.
10. Evaluarea anuală a planului du acces.

11.
evenimente majore dfe viaţă.
12. Pensia alimentară pentru copii: formule şi reguli îndrumătoare.
13. Serviciile dentare şi de sănătate pentru copii: asigurarea medicală şi împărţirea costurilor neacoperite prin asigurare.
14. Alegerea activităţilor şcolare, de îngrijire pe timpul zilei şi de îngrijire după programul şcolar.
15. Administrarea educaţiei religioase.
16. înfiinţarea unui fond pentru studiile universitare: dacă da sau nu şi cum.
17. Continuarea sau începerea lecţiilor pentru copii: cine şi cum va plăti.
18. Educaţia specială şi instruirea necesară copiilor: cine şi cum va plăti.
19. Costurile pentru îngrijirea de zi cu zi şi de după programul şcolar.

Probleme financiare şi de proprietate
20. Ajutorul financiar acordat soţiei: alocaţie pentru părinte.
21. Vinderea sau nu a casei.
22. Partajul bunurilor financiare: economii, investiţii, pensii şi alte planuri de pensionare.
23. Partajul proprietăţilor personale: de la oale şi tigăi şi până la mobilă şi automobile.
24. împărţirea datoriilor: conturi de cheltuieli, rate, împrumuturi.
25. Nevoia unor evaluări a intereselor de proprietate sau de afaceri.

26. Schimbarea conturilor bancare şi a cârdurilor de credit.
27. Probleme legate de taxe: declararea copiilor la direcţia financiară, sprijin financiar, alocaţie pentru părinte, moşteniri.

Lista vă poate ajuta să începeţi a avea în vedere multele arii în care veţi fi rugat să luaţi decizii. De asemenea, cărţile din Anexa A oferă detalii considerabile, în special în sfera chestiunilor financiare, de proprietate şi de taxe: *The Divorce Decisions Workbook,* de Marjorie En- gel şi Diana Gould, şi *Divorce Yourself: The National No-Fault Divorce Kit,* de Daniel Sitarz.

Înţelegerea opţiunilor voastre de custodie

Părinţii sunt adesea nedumeriţi cu privire la ce înseamnă cu adevărat diferitele aranjamente de custodie a copiilor. Prin urmare, vom încerca să definim mai multe modele şi să vă oferim o perspectivă, astfel încât să puteţi lua cele mai bune decizii pentru voi şi pentru copiii voştri.

Tipuri dc custodie

Custodia comună este acum recunoscută în majoritatea statelor, iar în multe jurisdicţii ea este favorizată sau mandatată de către Curtea dc Justiţie. Prin urmare, dacă trăiţi în unul dintre acele state şi *nu* doriţi custodie comună, unul sau ambii părinţi trebuie să obicc-

teze şi să convingă Curtea că această soluţie nu este funcţională.

Custodia comună înseamnă pur şi simplu că ambii părinţi vor continua să fie percepuţi de lege ca fiind parteneri egali în procesul de creştere a copiilor, la fel ca atunci când erau căsătoriţi. Custodia comună nu defineşte cât timp petrec copiii cu fiecare părinte

însă ea poate deveni mai complicată de atât. în majoritatea statelor, există definiţii independente ale custodiei comune legale şi ale custodiei comune fizice.

Custodia comunii legalii înseamnă că ambii părinţi vor avea dreptul de a lua în comun deciziile majore care vor afecta vieţile copiilor lor. Acest fapt presupune tipul şi conţinutul educaţiei, problemele medicale şi de sănătate, preferinţele religioase şi mediul social al copiilor. Desigur, aceste decizii *trebuie luate de comun acord*. Atunci când părinţii nu pot ajunge la o înţelegere sau nu pot negocia astfel de alegeri, există de obicei prevederi în acordul final de divorţ care enunţă modul în care pot fi rezolvate astfel de neînţelegeri. De pildă, disputele din această sferă ar putea fi negociate de un mediator sau de un consilier sau un părinte ar putea fi desemnat să ia decizia finală.

Custodia comunii fizică prezintă câteva variaţii. *Custodia fizică primară* desemnează părintele lângă care copiii vor locui în majoritatea timpului şi stabileşte care dintre părinţi va lua deciziile de fiecare zi pentru copii în privinţe cum ar fi tunsoarea, programările la dentist şi lecţiile de dans. în anumite state, aceasta este denumită mai exact *rezidenţă fizică primară*. Poate părea ceva contradictoriu să le fie acordată părinţilor custodie comună legală, după care unul dintre părinţi să fie definit pe post de custode fizic. Această politică rezultă din preocuparea Curţii şi a legislaturii pentru protejarea stabilităţii familiei şi a mediului din gospodărie, în special pentru copiii mici. Unele state vor întâri definiţia custodiei fizice în mai marc măsură decât altele.

însă lucrurile se pot complica chiar mai mult, deoarece custodia fizică poate fi de asemenea definită ca partajată, separată sau alternantă.

Custodia fizică partajată înseamnă că fiecare părinte stă împreună cu copiii cam jumătate din timp. în această desemnare, nici unul dintre părinţi nu deţine vreo putere singulară de luare a deciziilor. Deciziile de zi cu zi sunt luate de oricare dintre părinţii alături de care copiii se află în ziua respectivă, de câte ori apare momentul. Acest grad de custodie necesită un nivel ridicat de comunicare şi cooperare între cei doi părinţi, care trebuie să fie într-o măsură

I

considerabilă adepţii aplanării conflictelor şi rezolvării disputelor. Ajută de asemenea dacă ei au stiluri părinteşti similare şi valori asemănătoare în sfera creşterii copiilor.

Custodia fizică separată înseamnă că ambilor părinţi li se acordă custodia fizică la momente diferite, însă specifice ale anului. Un exemplu ar fi custodia fizică în care tatăl are cu el copiii din luna ianuarie şi până în iunie, iar mama din iulie şi până în decembrie. Un model mai comun este custodia fizică acordată unuia dintre părinţi în timpul anului şcolar şi cea de pe durata verilor este obţinută de celălalt părinte. Astfel, în cazul în care copiii trăiesc alături de tatăl lor în Virginia pe durata anului şcolar, custodia fizică ar fi a lui în intervalul respectiv, iar apoi a mamei în California pe durata verilor.

Custodia fizică alternantă este foarte asemănătoare, iar în unele state nu ar fi văzută ca diferită de custodia fizică separată. Ea definește custodia fizică ca alternând între părinți într-un mod predeterminat și consistent. În statele în care custodia fizică este diferențiată de custodia fizică partajată, ea poate însemna pur și simplu că părintele în locuința căruia se află copiii este definit ca având custodia fizică.

În timp ce aceste două categorii pot genera confuzie, ele sunt de obicei utilizate din motive tehnice într-un context legal pentru a obține sau pentru a defini o putere egală sau echilibrată în cadrul unui acord de divorț. Încercați să nu încurcați lucrurile aici; în majoritatea cazurilor, aceste desemnări nu definesc cu adevărat planul de acces sau locul în care copiii trăiesc la un moment dat.

Custodia unică a reprezentat modelul tradițional de custodie timp de multe decenii, bazată pe o credință timpurie, oarecum neinformată, conform căreia copiii au nevoie de siguranța și stabilitatea unei singure reședințe. Asta înseamnă că doar *un singur părinte* primește custodia legală *și* fizică a copiilor. Acest părinte deține *controlul integral* asupra deciziilor legate de creșterea copiilor. Celălalt părinte nu are drepturi legale de custodie asupra copiilor în afara momentelor de vizită stabilite. În multe state, părintelui fără custodie nu i se va permite accesul la datele medicale sau la rezultatele școlare ale copiilor săi și nu poate nici măcar să semneze pentru tratamentul medical al copiilor lui fără un document scris de consimțire din partea părintelui custode.

Trebuie să știți că mulți dintre judecătorii, avocații și terapeuții cu o pregătire tradițională sunt încă în favoarea acestui model.

Cum e cel mai bine?

Înainte de prima jumătate a acestui secol, toate deciziile de custodie erau în favoarea tatălui deoarece copiii erau considerați a fi o proprietate, iar bărbații erau deținătorii proprietății în cadrul familiilor. Deciziile ulterioare din cadrul Curților de pe tot cuprinsul țării cu privire la custodia unică au favorizat-o aproape mereu pe mamă. În multe state, tații nu erau considerați eligibili pentru custodie, chiar și în

situația în care mamele posedau un istoric al neglijării și al abuzului față de copii. Modelul custodiei partajate a devenit acceptabil abia în momentul în care terapeuții, cercetătorii și, în final, grupurile de apărare a drepturilor taților au pus la îndoială credințele tradiționale.

Custodia unică este foarte limitată și restrictivă. Ea nu ar trebui să fie folosită ca o modalitate de răzbunare sau de obținere a controlului asupra soțului vostru. Nu pierdeți niciodată din vedere această întrebare vitală: ce anume servește cel mai bine copiilor?

Custodia unică *este* într-adevăr o alegere rezonabilă atunci când un părinte a demonstrat în trecut o lipsă a interesului sau a abilității de a fi un părinte responsabil. De asemenea, un părinte orientat către carieră și care se așteaptă să călătorească foarte mult poate fi de acord că celălalt părinte ar trebui să aibă parte de custodia unică. Custodia unică este adesea indicată în cazurile în care un părinte are un istoric caracterizat de abuzuri față de copii, are probleme cu abuzul de alcool, droguri și alte substanțe, sau suferă de afecțiuni psihice sau medicale care ar limita sau ar dăuna abilității sale de a fi un părinte responsabil. În situațiile în care oricare dintre părinți înregistrează dificultăți în oricare dintre aceste privințe, accesul la copii poate avea nevoie de aprobare din partea unei curți judecătorești sau a unei agenții comunitare.

Custodia unică nu este neapărat indicată în cazul în care soția a avut o relație extraconjugală cu prietenul vostru cel mai bun anul trecut și voi doriți să o învățați minte, sau dacă soțul vostru a fumat marijuana în licou acum zece ani, sau dacă nu puteți cădea de acord în privința preferințelor religioase pe care copilul ar trebui să le urmeze. Custodia unică ar putea să nu fie benefică pentru copiii voștri decât în situația în care ei au nevoie de protecție!

După mai multe decenii de experiență cu modele de custodie de pe tot cuprinsul țării, multe studii arată în prezent că o custodie comună asigură cea mai sănătoasă adaptare după divorț pentru copii. Există trei motive principale în acest sens.

Mai întâi, ambii părinți se percep pe sine ca pe niște părinți completi și dedicați, cu responsabilități și drepturi părintești egale. Copiii simt când un părinte ocupă un statut secundar și nu deține nici o autoritate oficială asupra chestiunilor legate de ei. Cercetările au indicat totodată (în

acest caz, printr-o comparaţie între taţii cu o custodie comună şi cei fără custodie) că responsabilităţile financiare sunt onorate în manieră mai consistentă de către taţii cărora li s-a acordat custodia comună şi că revenirea în curtea de judecată pentru probleme rela- ţionate cu copiii este redusă în familiile bazate pe o custodie comună.

În al doilea rând, rezultatele cercetărilor arată totodată că cel mai important factor în adaptarea copiilor la divorţul dintre părinţii lor este asigurarea contactului frecvent şi regulat cu ambii părinţi. Vă rugăm să citiţi una dintre următoarele cărţi (vedeţi Anexa): *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce,* de Judith Wallerstein şi Joan Kelly, sau *Second Chances: Men, Wo/nen and Children a Decade After Divorce,* de Wallerstein şi Sandra Blakeslec.

În cele din urmă, custodia comună tinde să reducă nivelul ostilităţilor şi animozităţii ce pot persista după înfruntările din curtea de judecată cu privire la custodia unică sau problemele legate de proprietate. Cel de-al doilea factor important pentru adaptarea sănătoasă a copiilor după divorţ este cât de repede părinţii pot să renunţa la furia şi ostilitatea lor pentru a începe să fie părinţi eficienţi ai copiilor. Cu cât acest proces durează mai mult, cu atât mai ridicat este nivelul problemelor de după divorţ cu care se confruntă copiii.

Noi suntem cu tărie în favoarea custodiei comune pentru majoritatea familiilor, cu excepţia situaţiilor menţionate mai sus. De fapt, pentru a ajuta la trecerea printr-un divorţ sănătos, noi vă recomandăm să vă educaţi cu privire la valorile şi modelele custodiei pentru a avea de câştigat atât pe planul propriului vostru stil părintesc, cât şi pe cel al nevoilor şi dezvoltării copiilor voştri. Şi sperăm că veţi citi unele dintre cărţile pe tema custodiei comune pe care le menţionăm în Anexă.

Planificarea accesului la copii

Accesul sau vizitarea copiilor reprezintă modul în care definiţi timpul pe care copiii îl vor petrece cu fiecare părinte. Noi preferăm termenul de *accc»* celui de *vizi-*

tare, care implică faptul că ei se află „doar în vizită" la domiciliul celuilalt părinte. Vizitarea este un concept oarecum depăşit corelat cu cel de custodie unică, în cadrul căreia copiii într-adevăr nu făceau „decât să viziteze" celălalt părinte.

Nu uitaţi, planul de acces pe care voi şi soţul vostru îl stabiliţi nu este cu necesitate legat de tipul de custodie. De pildă, unii părinţi pot să cadă de acord în privinţa unui model de custodie unică, însă copiii pot să petreacă un interval de timp aproape egal în ambele gospodării. Sau părinţii ar putea beneficia de o custodie comună, însă copiii vor locui în marea parte a anului cu un părinte în Texas, pentru ca să îl vadă pe celălalt părinte în Connecticut timp de doar câteva săptămâni pe durata verilor.

Cel mai important lucru este să decideţi care tip de plan satisface nevoile şi stilul familiei voastre. Unele state au publicat reguli de îndrumare pentru accesul la copii sau vizitare. Acestea sunt bazate adesea pe vârstele copiilor şi sunt de obicei o încercare de a defini doar perioadele minime de timp pe care copiii ar trebui să le petreacă „vizitând" celălalt părinte. Ele sunt destinate să ajute curtea de judecată şi avocaţii atunci când se nasc dispute între părinţi. în majoritatea cazurilor, dacă voi şi soţul vostru sunteţi de acord în privinţa adoptării unui model, Curtea va susţine decizia voastră atâta vreme cât puteţi demonstra că modelul respectiv reprezintă cel mai bine interesele copiilor voştri.

Indiferent de vârsta pe care o au copiii, e posibil să vă doriţi să vă consultaţi cu un terapeut de copii sau cu un terapeut de familie ce deţine experienţă în sfera divorţului. Terapeutul vă poate ajuta sa dezvoltaţi un plan de acces care va lua în consideraţie stadiile de dezvoltare a copiilor, nevoile lor de adaptare şi circumstanţele ambilor părinţi. Lista de Planificare a Accesului din această secţiune sintetizează consideraţii practice pentru planificarea unui model eficient de acces.

Lista de Planificate a Accesului

1. Vârsta fiecărui copil: nou-născut până la doi ani, de la trei la cinci ani, de la şase la zece, de la unsprezece la paisprezece, de la cincisprezece la optsprezece.

2. Apropierea şi ataşamentul ccpiilor unul faţă de altul.
3. Apropierea şi ataşamentul lor faţă de fiecare părinte.
4. Felul în care copiii fac faţă separării şi divorţului.
5. Rezidenţa fiecărui părinte: cât de departe sunt unul de altul, suprafaţă şi grad de adecvare.
6. Localizarea districtelor şcolare şi calitatea educaţiei.
7. Dificultăţile legate de schimbarea şcolilor.
8. Nevoile de îngrijire zilnică sau de serviciile unei bone.
9. Nevoia pentru activităţi sau îngrijire după programul şcolar.
10. Mijloace de transport de la fiecare domiciliu până la şcoală.
11. Orarul de muncă şi de călătorie al tatălui.
12. Orarul de muncă şi de călătorie al mamei.
13. Disponibilitatea unei bone ca substitut pentru fiecare părinte.

Modelul de acces pe care îl stabiliţi poate avea de-a face în mare măsură cu adaptarea sănătoasă a copiilor voştri la divorţ. *Nu negociaţi şi nu oferiţi la schimb aspecte care fin de accesul la copii pentru cele financiare sau de întreţinere.* Multe state au susţinut conceptul conform căruia accesul la copii şi problemele de sprijin financiar nu sunt relaţionale în nici un fel. De pildă, unuia dintre părinţi i se poate cere să plătească pensia alimentară pentru copii, însă nu i se oferă deloc acces la copii.

De asemenea, nu vă aşteptaţi ca avocaţii sau judecătorii să fie experţi în domeniul dezvoltării copilului sau în cel al problemelor emoţionale relaţionate cu planurile de acces la copii. Faceţi un pas înapoi, apelaţi la servicii de asistenţă profesională dacă voi şi soţul vostru nu puteţi discuta cu uşurinţă şi planificaţi un orar realist care să fie în beneficiul copiilor voştri. Rcvcdeţi modelul planului de acces din Anexa C.

Probleme ale copiilor legate de custodie şi acces

Este important să înţelegeţi că, în timp ce nevoile şi sentimentele copiilor trebuie considerate ca fiind extrem de

importante în deciziile legate de custodie și acces, părinții sunt cei care trebuie să ia deciziile, nu copiii! Copiii de peste doisprezece sau treisprezece ani sunt adesea capabili să ofere mai multe păreri și, de obicei, le vor spune părinților ce preferințe au în ambele privințe. Aceasta este totodată aproximativ vârsta la care Curțile de Justiție vor lua în considerare preferințele exprimate de copii. Cu toate acestea, chiar și la această vârstă noi descurajăm rolul copiilor în luarea unor astfel de deci

zii, în special acolo unde ei au fost presaţi să încheie alianţe cu unul dintre părinţi împotriva celuilalt.

În cazul în care copiii voştri au sub doisprezece ani, le puteţi face rău dacă le daţi impresia că astfel de decizii depind de ci. Este chiar mai dăunător să le oferiţi cu adevărat puterea de a lua aceste decizii extrem de dificile şi de semnificaţi *vefl\dulţii nu ar trebui să se aştepte din partea copiilor şi nici nu ar trebui să le ceară să aleagă între părinţii lor sau să facă judecăţi de valoare cu privire la capacitatea părinţilor lor de a-i creşte în manieră adecvatJffSen-* timentul de vinovăţie care se poate naşte din transpunerea lor forţată în acest rol de către părinţii care abdică de la propria lor responsabilitate îi poate urmări pe copii de-a lungul întregii lor vieţi.

În luarea acestor decizii pentru copiii voştri trebuie să aveţi în vedere nevoia lor de contact regulat, semnificativ şi continuu cu *ambii* părinţi, de continuitate, stabilitate, securitate, prcdictibilitate şi structură – deşi cu o oarecare flexibilitate. Este o sarcină complexă, însă realizabilă. Dacă ambii părinţii îşi pot lăsa la o parte propriile răni şi dezamăgiri pentru a planifica împreună viitorul copiilor lor, aceştia din urmă vor avea multe de câştigat.

Problemele de custodie sunt destul de abstracte, în special pentru copiii mai mici. Ei în general percep custodia ca fiind „părintele cu care voi locui". Custodia este în măsură mult mai mare o problemă pentru părinţi. Ea stabileşte reguli şi limite în jurul puterii şi controlului asupra copiilor, uneori cu repercusiuni financiare considerabile. Natura conflictuală a disputelor de divorţ pare să trimită cu gândul la mai multe ameninţări, mai multă animozitate şi furie pe tema problemelor dc custodie

comparativ cu a celor de acces la copii. Totuşi, pentru majoritatea familiilor, deciziile de acces au mult mai multe consecinţe profunde pentru copii decât deciziile de custodie. Modul în care este planificat accesul pare să ofere structură, stabilitate, predictibilitate şi siguranţă. Accesul poate fi gândit în aşa fel încât fiecare părinte să-şi menţină o relaţie foarte semnificativă cu toţi copiii săi.

Din nefericire, curţile de judecată şi avocaţii au fost foarte lenţi în a încorpora ceea ce ştim din activitatea de cercetare şi din experienţa clinică ca fiind cele mai bune modalităţi de planificare a unui model de acces. Multe Curţi şi mulţi avocaţi continuă să promoveze reguli de acces care sunt deseori minimale pentru un părinte (adesea pentru tată), astfel încât acesta să poată menţine sau dezvolta o relaţie semnificativă cu copiii. Aşa cum discutăm în capitolul următor, cu cât lucraţi mai mult la determinarea propriului model de custodie şi a propriului plan de acces, evitând în acelaşi timp sistemul conflictu- al din Curtea de Justiţie, cu atât mai în măsură veţi fi să construiţi variaţii mai ample. Iar acest tip de flexibilitate vă va asigura beneficii vouă şi copiilor voştri în obţinerea unui divorţ sănătos.

Deşi situaţia fiecărei familii are nevoie să fie considerată separat, iată în continuare câteva repere pentru abordarea acestor probleme legate de acces:

- Cu cât vârsta copilului este mai fragedă, cu atât mai mare este nevoia unui contact frecvent cu ambii părinţi, în special cu părintele mai puţin disponibil. Cu toate acestea, intervalul sau durata contactului este un aspect mai puţin important. Bebeluşii şi copiii foarte mici au nevoie de contact frecvent pentru ca nu dispun de ani întregi de amintiri pe care să sc bazeze în perioadele lipsei de contact. Cunoaşterea părinţilor trebuie să fie reîmprospătată frecvent pentru a menţine familiară imaginea acelui părinte şi pentru a continua legătura psihică. Chiar şi un interval de câteva ore de trei ori pe săptămână va ajuta la menţinerea unei imagini proaspete şi confortabile pentru copil. Durata de contact poate fi crescută pe măsură ce copilul se maturizează. Dacă ambii părinţi au participat în măsură aproape egală la îngrijirea de bază a copilului din momentul naşterii, atunci durata vizitelor poate fi mai lungă.

- Pe măsură ce copiii trec de vârsta preşcolară, durata devine mai importantă decât frecvenţa din punctul de vedere al calităţii relaţiei cu părintele mai puţin disponibil. De la

vârstă de aproximativ trei ani, intervalul vizitelor şi includerea unor nopţi petrecute la un părinte devin aspecte mai importante. Copilul ar trebui să se simtă în largul său cu părintele la acest moment. Durata mai lungă a unei vizite ajută la promovarea unui sentiment de securitate şi stabilitate alături de ambii părinţi. Vizitele foarte scurte încep să fie iesimţite ca fiind prea restrânse şi pot introduce un oarecare dezechilibru în viaţa copiilor pe măsură ce aceştia înaintează în vârstă.

- Dacă aveţi în vedere un tip de acces distribuit în mod egal (în jur de jumătate din timp unui părinte şi jumătate celuilalt), din experienţa noastră există două opţiuni care par să dea cele mai bune rezultate. Pentru copiii cu vârste cuprinse aproximativ între trei şi şase sau şapte ani, împărţirea în două a săptămânii reprezintă cea mai bună alegere deoarece copiii mici au nevoie de un contact mai frecvent cu fiecare părinte. Dacă stau la unul dintre părinţi pentru o perioadă mai mult de trei sau patru zile, ei încep să se întrebe unde este celălalt părinte. Pentru copiii de la şase sau şapte ani până la în jur de treisprezece ani, alternarea unor săptămâni întregi poate funcţiona la fel de bine.

Alternarea de segmente temporale mai mari de o săptămână poate prezenta dezavantaje deoarece copiii încep să simtă lipsa celuilalt părinte, iar planificarea activităţilor cu prietenii riscă să devină confuză. Alternarea intervalelor de timp mai scurte de o săptămână prezintă la rândul ei dezavantaje, cel mai semnificativ dintre ele fiind senzaţia unor schimbări prea bruşte într-un sens sau altul. Unii copii pot tolera cu uşurinţă schimbările frecvente, în timp ce alţii întâmpină multe dificultăţi în această privinţă.

- Încercaţi, dacă programul de muncă al părinţilor o permite, să includeţi timp cu copiii pentru fiecare părinte atât la sfârşitul de săptămână, cât şi în timpul săptămânii. Multe dificultăţi pentru părinţi şi copii pot fi evitate în această manieră. Acordarea tradiţională a săptămânii de lucru părintelui custode şi a sfârşitului de săptămână celuilalt părinte a creat foarte multe probleme familiilor. Acest sistem încurajează unul dintre părinţi să fie tiranul care trebuie să îi disciplineze pe copii, oferind structură şi consistenţă, în timp ce celălalt părinte devine partenerul de joacă alături de care copiii pot desfăşura activităţile plăcute. Situaţia ideală pentru copii este cea în care ambii părinţi împart disciplina, oferă structură, ajută la teme şi merg totodată împreună cu copiii în locuri de distracţie, unde aceştia pot fi lipsiţi de griji şi da dovadă de spon-

Am lucrat practic cu sute de copii care locuiau în case separate sau divorţate cu o varietate de modele de acces. Sperăm că veţi

încerca să fiţi creativi în loc de a nu vedea decât un singur tipar de acces rigid şi restrictiv pentru copiii voştri.

- Problema care este cel mai adesea împărtăşită cu noi de către majoritatea copiilor în vârstă de cinci până la paisprezece ani este că ei doresc un model de acces care împarte timpul în mod rezonabil între ambii părinţi. Sunt adesea furioşi dacă simt că unui părinte i s-a dat mai pu;în. Lor le e milă de acest părinte. Ei pot totodată să simtă că celălalt părinte este nemilos şi nedrept. Acest fapt devine adesea un factor în decizia copiilor de a schimba modelul de custodie atunci când devin adolescenţi; ei vor să echilibreze puţin balanţa şi să-i ofere celuilalt părinte o şansă.

O atitudine de răzbunare care a creat un program inegal de acces poate reveni pentru a bântui părinţii atunci când adolescenţii se confruntă cu aceştia pe motivul de a le fi limitat sau ruinat relaţia cu celălalt părinte. Ei îşi pot acuza un părinte de faptul de a-i fi împiedicat să cunoască cu adevărat un tată sau o mamă. Această furie poate deteriora pe durata multor ani relaţia cu părintele care dă dovadă de un control exagerat. Prin urmare, cumpăniţi foarte înţelept aceste decizii!

- Din experienţa noastră, cele mai multe modele de acces pot funcţiona foarte bine pentru copii atâta vreme cât regulile de îndrumare pe care le-am menţionai sunt luate în consideraţie. în cele din urmă, cel mai important aspect este atitudinea pe care ambii părinţi o au faţă de planul ales. Dacă amândoi îl sprijină cu entuziasm, dacă .amândoi sunt consistenţi şi fermi în aplicarea cu succes şi în manieră ptediclibilă a acestuia, şi dacă amândoi cred că acest plan serveşte într-adevăr cel mai bine intereselor copiilor, majoritatea planurilor vor funcţiona foarte bine.

- Conştientizaţi faptul că toate piuiturile vor avea nevoie Să fie reevaluate şi modificate pc măsuri cc copiii crcac şi fa miliile se schimbă. Un sistem integrat de evaluare anuală este esenţial pentru a permite adaptări şi ajustări de detaliu.

De ce unele din planurile de acces pot să dea greş

Există alţi factori la care trebuie să fiţi atenţi în dezvoltarea planurilor de acces pentru copii. Mulţi dintre părinţi se plâng de faptul că planul în sine este de vină atunci când, de fapt, ncluarea în consideraţie a acestor factori suplimentari a fost cauza primară a eşecului.

Orice plan ar putea eşua dacă cele două case în care copiii vor locui sunt destul de inegale. Copiii se împotrivesc adesea locuirii cu un părinte care nu a construit un mediu sensibil la

nevoile lor. Copiii au nevoie să se simtă doriţi. Ei au nevoie de zone special concepute pentru ei în ambele locuinţe. Dacă un părinte nu încearcă să creeze o atmosferă confortabilă, caldă, în care copiii au propriul lor pat, propriile lor sertare şi un spaţiu pentru jucăriile şi hobby-urile lor, atunci ei vor prefera să stea în casa în care se simt cu adevărat bine primiţi şi care este amenajată pentru nevoile lor.

Atunci când vă separaţi, împărţiţi hainele şi jucăriile copiilor, plus o parte din mobila, lenjeria de pat, posterelc lor şi aşa mai departe, astfel încât noua locuinţă să le confere sentimentul de a fi acasă şi confortul unor împrejurimi familiare. Copiii nu doresc să-şi facă valiza de fiecare dată când îşi schimbă casa. Puneţi-lc la dispoziţie cât mai repede posibil în fiecare locuinţă mijloacele prin care îşi pot satisface nevoile obişnuite. O pătură preferată sau un animăluţ de pluş poate oă facă drumul dus şi întors, însă încercaţi să transformaţi fiecare reşedinţă într-o locuinţă plăcută şi veselă.

Mulţi copii ne spun că unul dintre motivele pentru care nu vor să meargă în casa celuilalt părinte e pentru că aceasta ar fi plictisitoare. Deşi adesea acest aspect este doar vârful aisbergului în termenii a ceea ce funcţionează cu adevărat prost, ei se plâng că nu au cu ce să se joa ce, nu au nimic de mâncare, nu au un pat al lor în care să doarmă şi că părintele nu depune nici un efort de a fi cu ei, de a se juca cu ei sau de a-i implica în viaţa sa de

Din nefericire, aceste motive de nemulţumire sunt de obicei exprimate cu privire la taţii singuri. Uneori, taţii pot avea nevoie să depună eforturi considerabile pentru a-şi cunoaşte copiii şi să-şi dezvolte aptitudini mai bune de părinţi atunci când se separă sau divorţează pentru prima oară. Dacă înregistrează deficienţe în aceste arii, copiii vor începe să refuze a mai petrece timp alături de tatăl lor. Dacă nu aţi fost prea activ ca tată înainte de divorţ, căutaţi grupuri pentru bărbaţi, cursuri sau semina- rii pe tema deprinderilor parentale, precum şi alţi taţi pentru a le cere sfatul în aceste privin;e. Veţi obţine mari beneficii la nivelul relaţiilor voastre cu copiii, iar aceştia din urmă vor fi mai fericiţi şi mai sănătoşi ca rezultat al eforturilor voastre.

Un alt factor care va pune probleme oricărui plan de acces este lupta sau animozitatea continuă dintre părinţi. Atunci când copiii sunt prinşi la mijlocul conflictului dintre părinţi şi interogaţi în momentul sosirii lor la fiecare dintre

reşedinţe cu privire la activităţile celuilalt părinte, ci se vor împotrivi la a mai petrece timp cu părintele prea curios şi intruziv. (Vom discuta în capitolul 7 modalităţile prin care planurile de acces pot fi mai bine implementate.)

O greşeală comună pe care o observăm în multe planuri de acces este că ele sunt prea complicate şi generatoare de confuzie atât pentru părinţi, cât şi pentru copii. Am ajutat o familie să-şi revizuiască planul de acces la un an după divorţ. Copiii efectiv s-au răsculat pentru că planul era extrem de complicat: ei trebuiau să schimbe reşedinţele de patru ori în şapte zile. Planul de acces trebuie să fie clar, sensibil şi structurat în beneficiul copiilor, nu al părinţilor. În situaţia în care copiii schimbă într-adevăr domiciliul de mai multe ori pe săptămână, recomandăm adesea ca părinţii să ţină un calendar în ambele reşedinţe şi să utilizeze coduri de culori pentru zilele petrecute în fiecare casă. Acest sistem de organizare este util în special pentru copiii mici.

Gândurile copiilor cu privire la custodie şi acces

Următoarele afirmaţii ale copiilor prinşi în mijlocul luptelor pentru custodie demonstrează intensitatea acestor probleme:

Mark, opt ani

„Cred că nu ar trebui să stau la nici unul dintre ci. Tot ceea ce fac e să se certe şi să ţipe unul la celălalt. Aş prefera să lo-

Susan, doisprezece ani

„Ei au făcut mereu ca acordarea dragostei mele să semene cu un concurs, unul dintre ei fiind cel care pierde şi celălalt fiind învingătorul. Tot ce vreau e să-i iubesc pe amândoi.

De ce nu pot pur şi simplu să înceteze să mă facă să mă simt vinovată de fiecare dată când mă simt bine cu celălalt".

„Tata spune că mă vrea acolo, însă de fiecare dată când mergem la el, tot ce face este să se uite la fotbal şi să bea berc.

Nu cred că ne vrea cu adevărat. Cred că spune asta doar ca să o înnebunească pe Mami."

„Urăsc să merg la tatăl meu pentru că, de fiecare dată

când mă întorc, mama vrea neapărat să știe ce am făcut și cine era acolo și dacă tata a făcut sau nu ceva rău sau ceva care să ne su- pere. Mă simt ca o pârâcioasă."

Robin, șapte ani

„Mama vrea să locuiesc cu ea, iar tata vrea să locuiesc cu el. Însă eu vreau să locuiesc cu amândoi. De ce trebuie să aleg? Vreau doar să fiu din nou fericit."

Michael, nouă ani

„Tata spune că mama divorțează de noi și că nu nc mai iubește pentru că are un prieten. Mama spune că tata nu a fost niciodată acasă și că ea avea nevoie să se simtă iubită de cineva. Nu mai știu pe cine să cred. Nu cred că mai am încredere în cineva."

După cum puteți vedea, copiii divorțului sunt victimele neajutorate ale complicațiilor emoționale de care suferă adulții. Ei au nevoie de toată protecția pe care le-O puteți oferi în acest haos pentru a-și menține sti-

ma de sine, pentru a avea încredere în părinţii lor şi o atitudine sănătoasă faţă de căsnicie şi familie. Fiţi atenţi la deciziile pe care le luaţi şi la interacţiunile voastre. Miza este viitoarea bunăstare emoţională a copiilor voştri.

Considerarea problemelor financiare şi de proprietate

În plus faţă de deciziile cu privire la custodie şi acces, există mult mai multe probleme care trebuie rezolvate în interiorul procedurii de divorţ. Mare parte dintre ele au de a face cu împărţirea proprietăţii, bunurilor şi datoriilor, precum şi cu luarea unei hotărâri legate de cine va plăti pentru ce anume în viitor.

Aceste aspecte pot fi abordate în maniere diferite de la un stat la altul. De pildă, în state cu reguli de proprietate comună, toate proprietăţile şi bunurile acumulate pe durata căsniciei, după cum şi toate datoriile, sunt de obicei divizate şi împărţite în mod egal. Chiar şi banii pe care i-aţi câştigat înainte de căsătorie pot fi obiectul acestei interpretări acordate proprietăţii comune, în cazul în care ei au fost adăugaţi fondurilor comune din cadrul căsniciei. În alte state, aceste chestiuni financiare pot fi guvernate de alte reguli şi tipuri de negocieri. Aceste probleme pot deveni foarte complicate şi e posibil să aveţi nevoie de sfat din partea unui avocat sau contabil pentru a înţelege pe deplin cerinţele şi alegerile voastre.

Vom încerca să identificăm câteva dintre cele mai accentuate probleme, astfel încât să ştiţi la ce va aşteptaţi.

Unele dintre acestea vor fi tratate mai în amănunt în următorul capitol.

Ajutorul financiar sau alocaţia de sprijin este o modalitate de a-l susţine pe celălalt soţ, în general soţia, care nu a lucrat sau nu a urmat o carieră pe durata căsniciei. Interpretarea acestui aspect, precum şi a celorlalte care urmează va varia de la un stat la altul.

În trecut, alocaţia de sprijin pentru soţie era acordată pentru o perioadă îndelungată de timp, poate până când copiii împlineau douăzeci şi unu de ani sau până când respectiva soţie se recăsă'.orea. în prezent, tendinţa pare a fi acordarea acestui ajutor financiar pe un interval specific de timp pentru a ajuta soţia să-şi termine studiile sau pentru a obţine instruire suplimentară. De pildă, o soţie care a fost predominant casnică în ultimii zece ani poate spune că are nevoie de doi ani pentru a-şi finaliza studiile universitare în domeniul pedagogic şi de încă un an pentru a obţine un nou loc de muncă stabil. Prin urmare, va solicita sprijin financiar pe trei ani. Suma lunară efectivă va fi calculată în funcţie de bugetul pentru cheltuieli personale şi şcolare. Uneori, această alocaţie poate fi oferită şi în forma unei sume integrale ca parte a împărţirii bunurilor.

Decizia de a vă vinde casa implică probleme atât financiare, cât şi relaţionate cu copiii. Dacă este posibil, e mai bine să permiteţi copiilor să rămână în casa lor pe durata anului şcolar care urmează divorţului. Acest lucru le oferă stabilitatea şi securitatea necesare.

Desigur, acest lucru nu este întotdeauna posibil. Opţiunile pe care le aveţi în această privinţă sunt destul de clare şi de simple:

1. Vindcţi casa şi împărţiţi valoarea (asta va ordona cur
   tea de judecată în cazul în care există o dispută nerezolvabilă).
2. Unul dintre soţi cumpără cealaltă jumătate şi devine
   singurul proprietar. Acest lucru este desigur obiectul cerinţelor legate de ipotecă şi de capacitatea realistă a soţului dc a întreţine casa.
3. Schimbaţi valoarea casei pe alte bunuri cum ar fi va
   loarea unui fond de pensie.
4. Ambii soţi pot continua să deţină casa în

coproprieta-

te, cu unul dintre părinţi locuind în ea până la momentul la care copiii împlinesc o anumită vârstă. În acel moment, casa fie va fi vândută, fie unul dintre soţi va cumpăra jumătatea celuilalt. Acest lucru este cel mai puţin de dorit din cauza complicaţiilor financiare ce rezultă din deţinerea în comun a locuinţei.

Partajul bunurilor financiare implică adunarea tuturor conturilor voastre de cheltuieli şi de economii, a investiţiilor (inclusiv a unor lucruri precum lucrări de artă de o valoare specială sau colecţii numismatice) şi a valorii fondurilor voastre de pensionare ce a crescut pe durata căsniciei. Uneori, aceste fonduri vor fi pur şi simplu împărţite în jumătate sau pot fi oferite la schimb şi echilibrate. De pildă, unul dintre soţi poate dori să reţină anumite acţiuni la bursă, iar, în schimb, va oferi celuilalt soţ o sumă de bani lichizi de valoare similară din propriile sale economii. Există multe modalităţi de a rezolva aceste probleme, iar strategiile de negociere pot fi la fel de creative pe cât sunt persoanele implicate.

Vom discuta partajul proprietăţii personale ceva mai în detaliu în capitolul următor. în principiu, acest lucru

implică împărţirea lucrurilor personale şi a celor din gospodărie pe care le-aţi agonisit împreună pc durata căsniciei. Deseori, aceste decizii pot deveni mai emoţionale şi mai dureroase decât cele financiare. Uneori, articolele de valoare şi chiar mobila vor trebui să fie evaluate în cazul în care voi şi soţul sau soţia nu puteţi cădea de acord în privinţa unui partaj cinstit. Evaluatorii independenţi din comunitatea voastră pot acorda o valoare oricărui lucru, de la vesela de bucătărie şi până la afacerea pe care o conduceţi.

Împărţirea datoriilor este efectuată la fel ca partajul bunurilor. Toate facturile, de la conturile de cheltuieli şi până la ipoteca pe casă, trebuie adunate, iar numărul datoriilor deţinute trebuie împărţit în mod cinstit. Din nou, proporţia poate fi una egală sau una bazată pe veniturile fiecăruia dintre voi, sau unul dintre soţi poate reţine o parte din datorii pentru a balansa păstrarea altor bunuri. De pildă, o soţie care a investit în anumite acţiuni ar putea dori să le păstreze pentru sine decât să le vândă sau să le împartă cu soţul ei. Astfel încât ea se poate oferi să preia o parte din datorii, cum ar fi plata unor cărţi de credit care ar compensa pentru valoarea acţiunilor.

Procesul este similar creării unui registru contabil în care voi şi soţul sau soţia încercaţi să echilibraţi veniturile şi datoriile prin intermediul unui acord cinstit şi rezonabil (vedeţi modelul nostru de acord mediat din Anexa C pentru mai multe exemple). însă indiferent care sunt cerinţele legale din statul vostru, ceea ce contează aici este să fiţi unul cu celălalt cât mai cinstiţi şi mai echitabili cu putinţă. Dacă unul dintre soţi se simte înşelat cu o bună parte din bunuri, acest lucru poate crea o animozitate care durează ani întregi.

Problemele de taxe şi impozite statale şi federale pot deveni destul de complicate în cadrul divorţurilor în care soţii împart multe bunuri şi datorii. De exemplu, dacă în acordul de divorţ soţul vă transferă anume proprietăţi de valoare, tranzacţia de obicei nu este impozabilă şi nu există pierderi sau câştiguri asociate cu ea. Însă *vor exista* întradcvăr pierderi în forma impozitelor ce rezultă din vânzarea acestor bunuri, dacă valoarea lor a crescut între timp.

în general, alocaţia financiară oferită soţiei reprezintă o reducere de taxe şi impozite pentru soţul care face plăţile şi un venit impozabil pentru soţia care le primeşte. Prin

contrast, pensia alimentară pentru copii nu constituie un venit impozabil la nivel federal pentru părinţii care îl primesc şi nici o deducere pentru părintele care o plăteşte.

Există multe variante de interpretare a taxelor statale în această privinţă. Doar un singur părinte poate solicita declararea copiilor la direcţia financiară în vederea reducerii taxelor, iar în mod tipic acesta este părintele care deţine custodia fizică a copiilor. Însă există multe excepţii de la această regulă. Părintele care contribuie cu mai mult de jumătate din sprijinul acordat copilului poate fi eligibil pentru deducerea taxelor, chiar în cazul în care copilul locuieşte cu el mai puţin de jumătate din timp. Unii părinţi care contribuie aproximativ egal la sprijinul financiar acordat copilului se pot decide să declare fiecare un copil. Din nou, există multe modele, însă acestea trebuiesc utilizate şi negociate în momentul divorţului.

Confruntarea cu aceste probleme financiare şi de proprietate pe durata divorţului poate părea copleşitoare, iar aceste dificultăţi pot deveni chiar mai mari dacă voi, soţul sau soţia şi avocaţii vă angajaţi într-o dispută con- flictuală de intensitate maximă. Însă, dacă scopul este să finalizaţi cu bine divorţul, *este* într-adevăr posibil să rezolvaţi aceste obstacole într-o manieră fermă şi directă. Rezultatul depinde de dorinţa ambilor soţi de a lucra împreună. Următorul capitol vă va ajuta să vedeţi alegerile care vă stau la dispoziţie.

ndiferent cât de bine aţi reuşit să treceţi împreună cu soţul sau soţia de primele etape ale pregătirii divorţului, aţi ajuns acum la un punct critic de cotitură care va determina modul în care va fi aplicată în continuare procedura efectivă.

Majoritatea cuplurilor care divorţează în această ţară nu ştiu că există alternative la lupta din curtea de apel care este dramatizată în filme şi în serialele de televiziune, unde avocaţi sclipitori şi şireţi câştigă procesele prin manipulare şi trucuri murdare.

Nu e nevoie să procedaţi astfel. Lixistă o alternativă: medierea divorţului. Asta înseamnă că voi şi soţul sau soţia voastră vă puteţi întâlni cu un mediator profesionist şi puteţi să vă negociaţi soluţionarea divorţului. Această înţelegere stabilită de comun acord poate specifica orice, de la tipul de custodie şi până la accesul la chestiuni care ţin de sprijinul copilului, ajutorul financiar acordat fostei soţii şi partajul corect al proprietăţi lor, bunurilor şi datoriilor. La urma urmei, voi şi soţul

sau soţia cunoaşteţi nevoile copiilor mai bine decât judecătorii şi avocaţii, însă aceştia din urmă sunt cei care vor lua astfel de decizii în cazul în care nu vă asumaţi un rol activ în cadrul acestui proces.

Prin urmare, nu uitaţi: alegerea între o luptă în sala de judecată şi o mediere poate determina potenţialul relativ pentru un rezultat sănătos al procedurii de divorţ, în acest capitol, noi vă vom spune la ce să vă aşteptaţi atât în cazul alternativei conflictuale, cât şi în al celei de mediere. Sugerăm totodată resurse profesionale pentru fiecare dintre cele două situaţii. Cu toate acestea, vrem să fim clari în privinţa faptului că favorizăm din toată inima medierea. Anii noştri de experienţă cu familiile care divorţează ne-au convins de faptul că medierea este de obicei cea mai constructivă şi mai umană cale de a lua multe decizii legate de divorţ.

Avantajele medierii unui divorţ

1. Veţi fi încă în măsură să vă exprimaţi motivele de îngrijorare cu privire la copii, după cum şi la nevoile proprii de după divorţ.
2. Veţi fi în măsură să ascultaţi motivele de îngrijorare ale soţului sau soţiei în aceleaşi privinţe.
3. Veţi putea împărtăşi idei despre care soluţii ar fi mai bune în cazul copiilor şi despre modul în care pot fi rezolvate anumite probleme financiare.
4. Mediatorul va încuraja, instrui şi administra, dacă e necesar, interacţiunile dintre voi, astfel încât să puteţi păstra o stare de echilibru,
5. Mediatorul va amortiza situaţii conflictuale sau delicate, în afara situaţiei în care, pe baza acordului

reciproc, voi şi soţul sau soţia aveţi nevoie să vă împărtăşiţi anumite dificultăţi specifice.

6. Mediatorul vă va ajuta să depăşiţi „blocajele" din cadrul negocierilor, astfel încât să nu vă enervaţi şi să vă retrageţi aşa cum aţi putea face acasă.

7. Mediatorul va pune la dispoziţie diferite modalităţi de abordare a problemelor şi noi modele care vor înlesni acordul în diverse chestiuni sau acceptarea propunerilor.

8. Mediatorul va menţine interacţiunile şi negocierile într-o stare de echilibru, astfel încât nici una dintre părţi să nu deţină un avantaj necinstit.

9. Unii dintre mediatori vă vor invita copiii, în funcţie de vârsta şi de situaţia lor individuală, să participe la sesiunea finală pentru a afla lucrurile pe care le-aţi hotărât şi să pună întrebări legate de aşteptările pe care le pot avea. (Noi invităm adesea copiii aflaţi la vârsta adolescenţei să confirme înţelegerea mediată. Deşi nu are vreo relevanţă legală, acest fapt îi ajută pe copii să se simtă mai implicaţi şi să sprijine eforturile părinţilor lor de a crea acest acord amiabil.)

10. Medierea este de obicei mai puţin costisitoare decât desfăşurarea întregului proces prin intermediul avocaţilor şi, cu siguranţă, mai ieftină decât ajungerea în curtea de judecată.

11. Prin mediere se poate ajunge, în general, la o înţelegere sau la un acord mult mai repede decât în cazul procedurilor conflictuale.

12. Veţi avea ocazia de a vă vedea evaluat acordul scris de către un avocat înainte de a-l semna.

Vor exista mereu anumite dispute dificile şi complexe ale divorţului care vor necesita derularea procesului con- flictual şi un judecător care să le soluţioneze, însă noi credem cu tărie că marea majoritate a divorţurilor pul fi rezolvate eficient prin mediere. Experienţa de mediere vă va permite vouă şi soţului sau soţiei să fiţi prezenţi în aceeaşi încăpere, să vă discutaţi grijile şi să creaţi un plan satisfăcător pentru ambele părţi prin care să lămuriţi aspectele legate de custodie, acces şi acorduri financiare.

Medierea nu este asemenea terapiei, unde împărtăşiţi sentimente şi griji profunde în efortul de a vă îmbunătăţi sau de a vă repara relaţia cu partenerul. Şi nu este nici asemenea arbitrajului, unde ambele părţi sunt de acord să se supună regulilor arbitrului. În schimb, medierea vă va oferi vouă şi soţului sau soţiei un cadru securizat şi structurat în care puteţi lucra împreună la atingerea unor scopuri comune. Mediatorul nu va permite ca lucrurile să iasă de sub control, cum s-ar putea întâmpla dacă aţi încerca o mediere de unii singuri. Medierea vă va oferi cea mai sănătoasă alternativă pentru finalizarea divorţului. Am avut câţiva clienţi mediaţi care ne-au mărturisit că au comunicat mai bine pe parcursul medierii decât au făcut-o pe durata întregii lor căsnicii. Medierea oferă totodată o experienţă educaţională alături de un profesionist care poate să discute despre nevoile şi dificultăţile copiilor şi să propună inclusiv modele de soluţionare.

Mulţi avocaţi, judecători şi terapeuţi cred că medierea va funcţiona doar în situaţii limitate în care ambii soţi

sunt extrem de motivaţi şi capabili să comunice fără un grad prea mare de animozitate. Noi nu suntem de acord cu această presupunere. Ne-am ocupat de cazuri cu diverse niveluri de dificultate. Adesea avocaţii ne sună în legătură cu astfel de situaţii: „Acest cuplu este divorţat de şase ani şi a revenit la tribunal de cinci ori. Aţi fi dispuşi să încercaţi medierea unui acord între ei?" Odată, un judecător ne-a dat telefon pentru a spune: „Am un caz pe care aş vrea să-l mediaţi, însă recomandarea mea este să nu vă vedeţi cu amândoi în acelaşi timp, în aceeaşi cameră. Baftă!"

Singura condiţie prealabilă pe care o cerem din partea clienţilor mediaţi este ca ei să fie dispuşi să se întâlnească pe durata unei şedinţe. Cu siguranţă, unor soţi care sunt mai motivaţi să se răzbune nu le va conveni acest lucru şi vor prefera în schimb să urmeze calea con- flictuală. însă considerăm că majoritatea părinţilor, dedesubtul rănilor şi furiei lor, împărtăşesc o grijă reală faţă de protejarea copiilor lor. Acest aspect poate fi suficient pentru a oferi o bază a medierii eficiente.

Cine sunt mediatorii şi cum îi găsiţi?

Marea parte a disciplinelor profesionale, cum ar fi medicina, psihoterapia şi dreptul, au stabilit programe formale ale educaţiei şcolare şi cerinţe specifice pentru practica şi experienţa monitorizate. Toate aceste cerinţe preliminare trebuie să fie satisfăcute înainte ca profesioniştii să poată fi licenţiaţi sau certificaţi în statul în care vă aflaţi. Din nefericire, domeniul medierii este atât de nou, încât aceste tipuri de cerinţe se află încă într-o sta

ge dc flux neclară. Nici unul dintre state: e americane nu licenţiază în prezent mediatori şi nu există decât vreo două programe de maşter în întreaga ţară care oferă instruire specifică în ceea ce mediul academic numeşte „rezolvarea alternativă a disputelor". Majoritatea mediatorilor şi-au însuşit deprinderile de mediere din experienţă şi din lucrul cu colegii. Mai recent, profesioniştii care doresc instruire în domeniul medierii pot face acest lucru prin a deveni ucenici pe lângă mediatori experimentaţi sau prin a fi monitorizaţi de către aceştia.

Organizaţia profesională de bază pentru mediatorii ce lucrează cu familiile care divorţează se numeşte Academy of Family Mediators (vedeţi Anexa B). Cu toate acestea, mulţi mediatori experimentaţi nu aparţin acestei organizaţii, astfel încât, atunci când căutaţi un mediator, trebuie să îl întrebaţi ce experienţă posedă.

Mediatorii provin practic din două fundaluri diferite – terapie şi drept. Pentru mulţi terapeuţi, utilizarea deprinderilor lor de consiliere în cadrul procesului de mediere reprezintă o tranziţie relativ uşoară. Pe de altă parte, mulţi avocaţi care devin nemulţumiţi de procesul conflictual se implică în realizarea medierii prin utilizarea cunoştinţelor lor despre afaceri şi taxe, precum şi a abilităţilor lor de negociere.

Există mulţi mediatori competenţi din ambele câmpuri profesionale, însă există totodată un număr de diferenţe pe care v-aţi putea dori să le luaţi în consideraţie. Dacă pe durata procesului sunteţi foarte îngrijoraţi cu privire la copii şi aveţi nevoie de sugestii profesionale legate de soluţiile care li s-ar potrivi cel mai bine, atunci ar trebui să vizitaţi un mediator cu formaţie de terapeut. Dacă sunteţi preocupat în primul rând de ches

tiuni de afaceri şi financiare, atunci poate veţi dori să apelaţi la un mediator cu o pregătire în drept.

Cum funcţionează medierea?

l'oţi mediatorii au propriul lor stil şi acordă atenţie preponderentă anumitor aspecte. S-ar putea dovedi util să aruncaţi mai întâi o privire la modelul nostru de divorţ mediat din Anexa C, de la sfârşitul acestei cărţi. Acest model vă va oferi o idee despre ce obiective puteţi atinge în finalul medierii. Totuşi, pentru a vă ajuta să înţelegeţi ce aşteptări puteţi avea, parcurgem în cele ce urmează modelul de desfăşurare a unei astfel de experienţe.

În mod normal, noi insistăm ca soţii să se prezinte împreună la prima şedinţă. Acest fapt ne spune că amândoi sunt dornici să interacţioncze şi să lucreze împreună, şi că noi le putem administra conflictul potenţial. De asemenea, pe ei îi ajută să afle cât de important este pentru fiecare dintre ei să participe împreună cu celălalt la această experienţă. De obicei, întreaga mediere va fi desfăşurată în cadrul acestor şedinţe la care se prezintă ambii soţi. Cu toate acestea, dacă există fie chestiuni neclare, fie griji intens dezbătute, noi ne putem întâlni cu fiecare dintre soţi o dată sau de două ori în particular doar pentru a clarifica poziţiile şi pentru a ajuta la amortizarea tensiunii dintre ei.

Conform experienţei acumulate de-a lungul anilor, cea mai eficientă – atât din punct de vedere logistic, cât şi emoţional – este medierea mai întâi a chestiunilor care ţin de copii. Rezolvarea acestor aspecte problematice permite adesea ca rezolvarea grijilor financiare să aibă loc mai lesne.

Începem prin a-i ruga pe ambii părinţi să ne spună câteva lucruri despre familia lor şi despic rolurile pe care fiecare şi le-a asumat în activitatea parentală. După care îi îndemnăm să ne povestească despre fiecare copil în parte. Urmează să le ceiem amândurora să ne opună care cred că este cea mai bună soluţie pentru copiii lor în termenii locuirii lor în fiecare casă (a mamei şi a tatălui), într-un astfel de moment, exprimăm adesea comentarii despre ceea ce noi considerăm că ar fi cel mai bun lucru pentru un copil de vârsta respectivă.

După ce soţii au discutat despre probleme de acces, rezervăm de multe ori timp pentru informarea cu privire la modelele de custodie, în mare parte aşa cum aţi citit la începutul capitolului al cincilea. Dacă există griji cu privire la

aspectele controlului, la abilitatea de a lua decizii parentale sau la deprinderile parentale ale fiecărui soţ în parte, vom găsi timp şi pentru discutarea lor. în acest punct, încercăm să separăm restul problemelor, rănilor şi furiilor maritale de dificultăţile reale care vor afecta creşterea copiilor. Dacă interacţiunea devine prea tensionată, îi ajutăm pe părinţi să facă un pas înapoi, să se detaşeze şi îi învăţăm să spună cum intenţionează să procedeze în continuare fără a deveni ostili.

Nu de puţine ori, primele şedinţe de o oră sunt petrecute cu informarea părinţilor cu privire la alegerile pe care le au la dispoziţie şi la consecinţele acestora pentru copiii lor, precum şi cu încercarea de a-i ajuta să înveţe cum să separe problemele lor emoţionale şi maritale de alogerile care ţin de* custodie sau de accesul la copii. în câteva cazuri rare în care animozitatea dintre părinţi este volatilă, putem suspenda medierea şi fie rezervăm câteva şedinţe individuale cu unul dintre noi, fie le recomandăm un coleg care îi poate ajuta să descarce bagajul emoţional nesănătos. Noi le spunem adesea părinţilor că au nevoie să depăşească aceste obstacole emoţionale, în ca- z contrar, urmând să le poarte cu ei în relaţiile de peste cinci sau zcco ani cu copiii.

După prima şedinţă, noi începem să schiţăm un acord preliminar; utilizăm un program de scris pe calculator, astfel încât părinţii să poată lua cu ei acasă o ciornă şi să o revadă după fiecare şedinţă. în decursul câtorva şedinţe, planul de acces, planurile de vară şi de vacanţă, precum şi definirea custodiei sunt de obicei formulate. Dacă există aspecte la care ci vor să se gândească, atunci pur şi simplu revenim asupra lor mai curând decât să forţăm un acord prematur. Amintiţi-vă că scopul este ca ambii părinţi să simtă că acest acord este cinstit şi echitabil pentru amândoi.

După care ne ocupăm de laturile financiare privitoare la copii, mai precis de alocaţia de sprijin, asigurările medicale şi dentare, includerea lor ca beneficiari ai asigurărilor de viaţă şi probleme care ţin de taxe. în acest punct le cerem părinţilor să pregătească o listă detaliată a bunurilor şi a datoriilor lor. O dată ce părinţii văd toate acestea schiţate în faţa lor, le este mai uşor să decidă cum le împart. De obicei, cea mai dificilă problemă pentru majoritatea cuplurilor este casa lor. Casa nu reprezintă doar cel mai important activ şi cea mai importantă datorie a lor, însă este totodată şi cel mai puternic aspect al ataşamentului lor emoţional. Adesea

pot exista târguieli. De pildă, un părinte poate păstra casa şi valoarea ei comercială, iar celuilalt părinte îi rămâne valoarea fondurilor de pensie sau a altor investiţii. Dacă simţiţi că nu sunteţi la fel de bun ca soţul sau soţia voastră în negocierea aspectelor financiare, nu vă faceţi griji: e responsabilitatea mediatorului să se asigure că negocierile sunt cinstite şi echilibrate.

general, lăsăm partajul proprietăţilor personale pe ultimul loc deoarece aceste lucruri poartă adesea cu sine o investiţie emoţională semnificativă. Este mai simplu să le împărţim după ce au fost luate deciziile privitoare la copii şi la alte chestiuni financiare. N6i sugerăm ca părinţii care-şi împart bunurile comune să-şi evalueze gospodăria împreună într-un moment în care copiii nu sunt acasă. Recomandăm de asemenea ca ei să-şi listeze bunurile pe trei coloane – bunuri pe care doresc să le obţină cu orice preţ; bunuri pe care le-ar plăcea să le aibă, însă în privinţa cărora sunt dispuşi să negocieze; şi bunuri pe care nu le doresc. Dacă ambii soţi îşi întocmesc listele în acelaşi timp, probabil că soarta a 60 până la 75% dintre bunuri va fi hotărâtă.

Am inclus un exemplu de listă potenţială.

în cazurile în care cuplurile deţin colecţii valoroase, de artă sau de timbre, de pildă, probabil că aceste obiecte trebuiesc evaluate separat. însă considerăm că majoritatea cuplurilor pot evita această cheltuială suplimentară. De asemenea, amintiţi-vă că majoritatea bunurilor din gospodărie sunt evaluate la valoarea lor de revânza- re, nu la preţul iniţial sau la cel de înlocuire.

Pe măsură ce acordul se conturează, noi scoatem la imprimantă câte un exemplar şi recomandăm ca cei doi soţi să se întâlnească cu un avocat pentru a reanaliza documentul înainte de a-l semna. Recomandăm avocaţi de familie despre care ştim că sunt dispuşi să lucreze cu

Partaj»	il bunurilor comum	
Trebuie avute cu orice preţ	Negociabile	Nedorite
Aparatura stereo	Televizorul	Trusa de scule
Mobila de dormitor	Vesela	Al doilea televizor
Tablourile din sufragerie	Canapeaua/ scau-nele	Mobila din camera de studiu
Argintăria	Tablourile din hol	Farfuriile vechi pentru cină
Maşina de spălat/uscat	Blenderui	Aparatul pentru gheaţă
Cuptorul cu microunde	Frigiderul	

acorduri mediate în condiţiile unui tarif orar. Prin acest fapt se va evita perceperea unui comision mare de vreme ce nu va exista probabil o dispută. Un avocat va analiza aspectele tehnice şi va consilia soţii în privinţa drepturilor lor legale, sunându-l pe mediator în situaţia în care apar întrebări. Ocazional, acolo unde avem întrebări legate de chestiuni legale tehnice sau legate de taxe, le indicăm ambilor soţi pentru a fi discutate cu avocaţii lor.

Atunci când acest pas este complet, cuplul semnează şi înapoiază ceea ce numim un memorandum al înţelegerii şi îl semnăm şi noi la rândul nostru. Acesta nu constituie încă un contract legal până în momentul în care unul dintre avocaţi îl înregistrează la dosar împreună cu actele de desfacere a căsătoriei, însă el reprezintă acordul mediat.

Din când în când există unele aspecte în legătură cu care cuplul nu poate cădea de acord. Acest lucru nu invalidează în mod necesar procesul medierii. Înţelegerea mediată este însemnată în scris cu toate aspectele în privinţa cărora *s-a căzut* de acord, iar membrii cuplului vor trebui să se bazeze pe avocaţii lor fie pentru a negocia, fie pentru a se judeca cu privire la problemele rămase nerezolvate. Adesea, în cazul unui acord pentru divorţ mediat fie şi pe trei sferturi, avocaţii sunt în măsură să rezolve restul dificultăţilor. Uneori, cuplul poate decide în toate chestiunile legate de copii, însă pur şi simplu nu reuşeşte să soluţioneze problema partajului de bunuri. Dacă e nevoie să meargă la

curtea de apel pentru aceste dificultăţi financiare, înţelegerile legate de copii vor rămâne de obicei intacte.

Pe ansamblu, există foarte puţine inconveniente pe durata experienţei de mediere. E vorba de ceea ce numim adesea o situaţie de tip win-win (în care fiecare parte are ceva de câştigat). Copiii câştigă pentru că părinţii lor se străduiesc să ajungă la o soluţie care e spre binele lor şi soarta lor nu este decisă de un judecător care nu i-a văzut niciodată. Părinţii câştigă deoarece colaborează unul cu celălalt, învăţând o serie de deprinderi noi de comunicare pe care le vor păstra pe durata experienţelor lor de coparentalitate de după divorţ şi evitând experienţa umilitoare de atac şi înjosire reciprocă în sala de judecată (ca să nu mai vorbim de taxele legale exorbitante). Avocaţii pot câştiga pentru că au ocazia de a lucra cu nişte clienţi cooperanţi care au de câştigat de pe urma resurselor legale ale acestora. Judecătorii şi curţile de judecată au de câştigat pentru că nu sunt forţate să ia decizii cu privire la copii de genul celor luate de regele So-

lomon şi pentru că fiecare caz mediat cu succes reprezintă o destindere a programului lor arhiplin de lucru.

Etapa a 10-a
Divorţul conflictual — războiul fără supravieţuitori

Deşi dorim să aveţi în vedere alternative mai sănătoase la un divorţ conflictual, noi ne dăm seama că nu toate diferendele pot fi negociate sau mediate. Considerăm că există puţine probleme de custodie şi de acces la copii care să nu poată fi rezolvate atunci când ambii părinţi fac un pas înapoi şi îşi iau angajamentul de a fi rezonabili de dragul copiilor lor. Cu toate acestea, atunci când unul sau ambii părinţi nu sunt dispuşi să fie înţelegători, atunci un judecător este nevoit să ia decizia finală.

În mod asemănător, disputele complicate pe teme financiare şi de proprietate nu pot fi mereu negociate corect, iar atunci când avocaţii nu le pot soluţiona, un judecător va trebui să aplice legea în ultimă instanţă. Deci, în situaţia în care au fost epuizate toate celelalte soluţii posibile, rămâne ca problemele de divorţ să fie mutate în curtea de judecată. Dorim să anticipaţi lucrurile la care vă puteţi aştepta şi să fiţi pregătiţi să faceţi unele alegeri sănătoase.

Alegerea unui avocat

Primul pas care trebuie făcut în alegerea unui avocat este să identificaţi pe cineva competent în dreptul de fa

milie, în care puteţi avea încredere şi cu care puteţi lucra confortabil. Subliniem din nou şi în mod expres faptul că aveţi absolută nevoie să alegeţi un avocat care este specializat în dreptul familiei. Domeniul legal a devenit la fel de specializat ca cel medical. Ur.ii avocaţi îşi pot petrece întreaga carieră în dreptul taxelor sau în cel imobiliar, de pildă, şi să nu intre măcar o singură dată în curtea de judecată.

Am fost martorii multor verdicte incorecte în curţile de judecată din cauză că avocaţii nu aveau experienţă în dreptul familial. Deşi ei sunt fără îndoială excelenţi în domeniul lor de expertiză, nu vor şti să prezinte mereu problemele într-o dispută legată de custodia copiilor. Astfel încât nu uitaţi: dacă suferiţi de hemoroizi, nu veţi merge la un neurochirurg pentru a vă :rata. Dacă divorţaţi, nu mergeţi la un avocat specializat în accidente personale sau la locul de muncă sau la un expert în dreptul maritim.

Probabil că cea mai bună modalitate de a găsi avocaţi în dreptul familiei este să cereţi recomandări din partea terapeutului sau mediatorului vostru, de la un preot sau dc la un rabin, sau de la prieteni care nu fost mulţumiţi de un anumit avocat în cazul propriului lor divorţ. Următoarea soluţie este fie să vă uitaţi în Pagini Aurii la secţiunea de avocaţi matrimoniali sau în problema divorţului, fie să sunaţi la baroul local pentru a cere o listă cu avocaţii care se specializează în chestiuni legate dc divorţ.

În selectarea unui avocat, amintiţi-vă că acesta va fi angajatul sau angajata voastră. Plătiţi acestei persoane comisioane, iar, prin urmare, în calitate de consumator, aveţi dreptul de a pune întrebări şi dea decide dacă puteţi lucra sau nu împreună în manieră confortabilă. Iată câteva întrebări care vă vor ajuta să selectaţi un avocat care se va potrivi nevoilor voastre.

1. De cât timp practicaţi?
2. În ce procent este relaţionată practica dumneavoastră cu problematica divorţului?
3. De câte ori aţi ajuns la proces în cazurile de divorţ?
4. Colaboraţi cu mediatori ai divorţului? Ce părere aveţi despre mediatorii de divorţuri?
5. Ce credeţi despre custodia împărtăşită în

comun?
6. Aţi lucrat cu cazuri de divorţ care implicau copii de vârste mici?
7. Aţi lucrat cu clienţi care desfăşoară genul de afacere pe care o avem noi?
8. Aţi lucrat cu divorţuri care au implicat beneficii de pensionare (sau alte tipuri de preocupări neobişnuite relevante pentru situaţia dumneavoastră individuală)?

Există un alt aspect care trebuie luat în consideraţie: stilul personal. Doriţi un avocat care este agresiv şi con- fruntativ sau unul mai conciliant? Nu toată lumea are nevoie de avocatul agresiv care lansează ameninţări şi încearcă să intimideze cealaltă parte. Mulţi avocaţi cu discursul blând şi atent vă pot reprezenta în manieră competentă şi eficientă, fără să-i alieneze pe cei din jurul vostru. Totuşi, dacă simţiţi că soţul sau soţia va încerca să vă intimideze sau să profite de voi, c posibil să vă doriţi un avocat mai agresiv. Mai mult decât orice altceva, aveţi nevoie sa alegeţi un avocat în care să aveţi Încredere şi lângă care vă simţiţi în largul vostru.

Cum funcţionează procesul conflictual

Dacă sunteţi cel care părăseşte relaţia, atunci veţi fi probabil primii care vor consulta un avocat şi cei care vor completa documentele. Aceasta nu înseamnă decât că avocatul vostru va înainta cererea iniţială de divorţ sau dc desfacere a căsătoriei. Conform cerinţelor statului în care vă aflaţi, acest document va defini motivele pentru care intentaţi acest divorţ.

Multe state au acum ceea ce se numeşte divorţul fără vină. În trecut, unul dintre soţi trebuia să demonstreze în curtea de judecată – adesea prin apelul la investigatori privaţi sau alte metode secrete —că celălalt soţ a comis adulter, e dependent de droguri sau e o persoană abuzivă. Pentru ca judecătorul să acorde divorţul, era necesară găsirea „vinei".

Pe de altă parte, divorţul fără vină recunoaşte faptul că multe relaţii iau sfârşit fără ca cineva să fie de vină sau să fie personajul negativ. Această poziţie reprezintă un efort dc a reduce natura conflictuală a procedurii divorţului şi a constituit o schimbare majoră în mai bine la nivelul

perspectivei pe care curţile de judecată o au asupra soţilor. Motivele pentru divorţul fără vină sunt de obicei formulate ca „insucces iremediabil al mariajului" (Arizona, Georgia, Hawaii, Florida, Indiana), „diferenţe ireconciliabile" (California, Illinois, Idaho, Mississippi) sau „incompatibilitate" (Kansrs, Nevada). în prezent, majoritatea statelor deţin anumite prevederi pentru divorţul fără vină.

Multe state solicită o perioadă de aşteptare, care începe după ce avocatul depune cererea de divorţ şi după ce soţul sau soţia voastră a primit înştiinţarea. în Arizo-

na, de pildă, această perioadă este de şaizeci de zile. Ceea ce înseamnă că divorţul nu poate fi finalizat până la sfârşitul acelei perioade. în acest răstimp, voi, soţul sau soţia voastră şi avocaţii veţi încerca să ajungeţi la o înţelegere satisfăcătoare în speranţa că nu veţi fi nevoiţi să ajungeţi la tribunal pentru a vă judeca.

În ceierea depună dc avocat există dc obicei o declaraţie preliminară a ceea ce doriţi, cum ar fi tipul de custodie, modalitatea de sprijin financiar, de ajutor în întreţinerea soţiei şi alte asemenea. Acesta este începutul procesului de negociere. De exemplu, i-aţi putea spune avocatului că aţi fi fericit să beneficiaţi de custodie comună asupra copiilor, însă acesta ar putea răspunde: „Hai să propunem custodia unică pentru a ne putea târgui în privinţa sprijinului financiar acordat soţiei" sau aţi putea spune „Vreau să stea cu mama lor copiii mei în timpul săptămânii şcolare deoarece călătoresc foarte mult şi aş dori îi am la mine la sfârşiturile de săptămână". Iar avocatul vostru ar putea sugera: „Hai să cerem ca ei să locuiască cu tine şi să negociem acest aspect, astfel încât ea să nu încerce să obţină jumătate din valoarea afacerii tale".

Avocaţii petrec mulţi ani pe băncile şcolii pentru a învăţa cum să protejeze interesele clienţilor lor. Acest lucru înseamnă să înveţe cum să adopte o atitudine con- flictuaiă – să trateze persoanele din „cealaltă tabără" ca pe nişte duşmani. Un avocat conflictual v-ar putea sfătui şi să vă daţi soţia afară din casă, să vă trimiteţi copiii în afara oraşului, să vă schimbaţi broasca la uşă sau să scoateţi toţi banii din conturile comune.

Acest fapt ilustrează felul în rare rolul avocaţilor începe să tensioneze procesul conflictual. Avocatul vostru

acţionează pentru a vă proteja situaţia, astfel încât să deţineţi mai multe avantaje pe care să le negociaţi mai târziu. În cadrul procesului, aspecte care ţin de nevoile copiilor devin secundare. Dacă voi şi soţul aţi discutat anterior problema custodiei comune, vă puteţi imagina şocul şi furia acestuia atunci când primeşte documentele prin care solicitaţi custodie unică. Se poate simţi trădat şi mânios, poate angaja un avocat nemilos şi demara procesul răzbunării.

Acesta este doar un exemplu blând al rapidităţii cu care procesul legal vă poate transforma pe voi şi pe soţul sau soţia voastră în duşmani. Avocaţii voştri fac ceea ce sunt instruiţi să facă, însă trebuie să le reamintiţi că ei lucrează pentru voi şi că nu doriţi să faceţi din divorţ un câmp de luptă şi o ocazie de răzbunare.

Majoritatea avocaţilor cu experienţă în dreptul familial vor face tot ce le va sta în putinţă pentru a negocia un acord cu avocatul celuilalt soţ, astfel încât să nu fiţi nevoiţi să ajungeţi la proces. Vi se va cere să vă stabiliţi priorităţile, decizând care aspecte ale custodiei, accesului la copii şi chestiunilor financiare sunt cele mai importante. Puteţi fi rugat f.e de avocatul vostru, fie de cel al soţului sau soţiei să completaţi formulare ample şi să oferiţi informaţii detaliate despre lucruri cum ar fi bugetele zilnice şi până la situaţia pe câţiva ani a plătirii taxelor pe venit. Acesta este un proces legal numit „descoperire", în care avocaţii determină bunurile reale pe care le deţineţi amândoi şi costurile relative ale stilurilor voastre de viaţă. Aceste date financiare vor fi utilizate în radrul încercărilor de a ajunge la o înţelegere sau atunci când sunteţi interogat pe durata unui proces.

Deşi există o perioadă minimă de aşteptare, aceasta nu înseamnă că divorţul va fi finalizat la sfârşitul acelei perioade – cu excepţia cazului în care divorţul este „de necontestat" sau toate disputele sunt rezolvate în detaliu. Multe divorţuri iau mult mai mult timp. Dacă trebuie să ajungeţi la proces, va trebui să aşteptaţi probabil şase luni în unele state doar pentru a vă fi fixată o zi de judecată. Multe state, cum e cazul New York-ului, impun perioade mult mai lungi de aşteptare. Există de asemenea posibilitatea ca procesul să fie „continuat" (ceea ce înseamnă amânat) la o dată chiar mai îndepărtată.

Există mereu posibilitatea unei înţelegeri între soţi pe durata îndelungatelor aşteptări. Cu toate acestea, trebuie să fiţi conştienţi de faptul că unii avocaţi pot lungi procesul în manieră deliberată, în speranţa că nevoile financiare ale celuilalt soţ vor influenţa climatul din cuplu în sensul unor concesiuni. Totodată, în unele cazuri, cu cât este mai lungă aşteptarea, cu atât mai substanţiale sunt comisioanele avocaţilor. Aveţi în vedere că, deoarece pregătirea pentru proces vă consumă foarte mult timp, avocaţii câştigă foarte mulţi bani atunci când merg în sala de judecată. Prin urmare, unii avocaţi lipsiţi de scrupule vor fi extrem de motivaţi să ajungă la proces.

Multe alte lucruri pot amâna procesul. Probabil veţi avea nevoie să determinaţi cu exactitate care sunt bunurile deţinute în comun. Poate că veţi fi nevoiţi să vă evaluaţi casa sau altă proprietate de valoare, în cazul în care ea trebuie vândută sau folosită în cadrul negocierilor. E posibil să trebuiască să aşteptaţi declaraţii amănunţite despre valoarea fondurilor de pensionare. Vă puteţi imagina timpul costisitor de care are nevoie avocatul vostru pentru a vă vorbi despre o anumită problemă, pentru a

trimite o propunere de rezolvare a problemei respective către celălalt avocat, timpul necesar celuilalt avocat de a evalua propunerea împreună cu celălalt soţ, după care să comunice o propunere alternativă avocatului vostru, care stabileşte apoi o întrevedere cu voi pentru a evalua propunerea alternativă. în mod evident, cu cât voi şi soţul sau soţia voastră sunteţi mai capabili să comunicaţi unul cu celălalt pe durata acestui proces, cu atât mai repede vor fi rezolvate dificultăţile.

Rolul judecătorului

Din nefericire, atunci când cuplurile decid să îşi încheie căsnicia, ele sunt aruncate în aceeaşi arenă legală care a fost concepută pentru a dovedi nevinovăţia sau vina persoanelor acuzate de încălcări ale legii. Multora dintre judecători nu le place să ia decizii şi să emită ordine cu privire la dispute legate de custodia copiilor. Ei se simt realmente ca regele biblic Solomon, care în final a decis tăierea în două a copilului disputat pentru a determina care dintre femei era adevărata mamă. Atunci când am lucrat în cadrul Curţii de Conciliere (Concilia- tion Court) din oraşul nostru, cu câţiva ani în urmă, ne-am aflat în camerele multor judecători oferindu-le consultanţă în momentele lor de agonie morală, în care încercau să îşi dea seama ce alegeri servesc cel mai bine interesul copiilor în cazurile de divorţ cu care se confruntau.

Spre deosebire de cazurile infracţionale, în care judecătorul poate cântări dovezile şi lua o decizie documentată în privinţa vinovăţiei sau nevinovăţiei, în majoritatea cazurilor de divorţ ambii părinţi pot fi indivizi şi părinţi sănătoşi, în totalitatea capacităţilor şi competenţelor lor. Prin urmare, adesea nu există soluţii uşoare în privinţa deciziei legate de care dintre ei este părintele mai bun. Şi nu toţi judecătorii sunt în mod necesar înţelepţi şi sensibili la aspectele emoţionale şi de dezvoltare care ţin de copii. Mulţi dintre ci s or ocupa moi degrabă de mai multe cazuri infracţionale interesante care presupun chestiuni mai clare de vină sau nevinovăţie. Alţii pot să nu posede răbdarea de a sorta detaliile a ceea ce ei consideră a fi plângeri mărunte între soţi. lar altă parte a judecătorilor pot fi ghidaţi în mai mare măsură de propriile prejudecăţi în problemele familiale aflate în discuţie, mai curând decât de aspectele legale sau de noţiunile cu privire la ceea ce este cinstit şi corect.

De pildă, acum câţiva ani, exista o glumă prin curtea de judecată cum că un judecător care fusese plimbat de soţie pe la avocaţi lacomi în cadrul propriului său divorţ cu şase luni mai devreme nu mai acordase de atunci mamei custodia copiilor în nici măcar un singur caz. Un alt judecător destul de în vârstă, care suferea de prejudecăţi profunde în favoarea acordării către mamă a custodiei copiilor mici, a adormit în timp ce Craig chemase un martor să depună mărturie cu privire la îngrijorarea sa legată de trecutul mamei, caracterizat de alcoolism şi de neglijare a copiilor. Mamei i-a fost acordată custodia unică în primul rând ca urmare a prejudecăţilor judecătorului şi pentru că tatăl a fost reprezentat de un prieten avocat din domeniul taxelor care nu mai susţinuse niciodată un proces în cazuri de divorţ.

Mai avem şi alte poveşti de groază pe care le spunem uneori clienţilor care cred că vor intra în sala de judeca

personală că celălalt soţ a fost umilit în public. Mulţi avocaţi le vor promite clienţilor tot ceea ce vor, ştiind prea bine că, indiferent de zi şi de judecător, rezultatul va fi la noroc.

În cadrul multor confruntări în curtea de judecată, şansele de a obţine victoria pot să nu fie mai bune de 50%. *Nu există garanţii atunci când mergeţi să vă judecaţi.* Şi, deşi poate exista pe hârtie un câştigător, ambii soţi vor pierde pe plan emoţional. Le spunem adesea clienţilor care aleg calea confruntării legale: „În nici un caz, voi şi soţul sau soţia nu puteţi să intraţi într-o sală de judecată, să vă înjosiţi unul pe celălalt în disputa cu privire la copii, iar apoi să plecaţi de acolo păstrând pe viitor vreun dram de respect unul pentru celălalt, ca părinţi, sau vreo capacitate de cooperare în creşterea copiilor".

Totuşi, în mod gradual, curţile de judecată au devenit întrucâtva mai sensibile la nevoile emoţionale ale copiilor şi mai educate cu privire la rolul valoros al ambilor părinţi în adaptarea copiilor în pericada de după divorţ. Acum judecătorii şi avocaţii se bazează mai mult pe terapeuţi pentru evaluarea părinţilor şi a copiilor şi recomandări în cazul disputelor de custodie.

Înţelegerea unei evaluări de custodie

Dacă luaţi această cale a conflictului şi nu puteţi ajunge la un acord în privinţa copiilor voştri, este adesea avută în vedere o evaluare de custodie. Aceasta poate fi o opţiune sănătoasă, deoarece aduce cu sine un profesionist experimentat care va fi conştient de nevoile emoţionale şi de dilemele copiilor ai căror părinţi divorţează. Acest profesionist ar trebui să deţină experienţă într-unul din domeniile sănătăţii mentale sau de preferat să fie instruit în sfera lucrului cu familiile şi copiii.

Dacă divorţul vostru se îndreaptă către proces, alternativa la evaluarea de custodie este abordarea conflic- tuală tradiţională unde ambii părinţi aduc în sala de judecată ceea ce este cunoscut sub numele de „martori experţi" pentru a depune mărturie în favoarea lor. În această situaţie, avocatul vă va trimite la un terapeut pentru a vă evalua istoria personală, precum şi resursele şi abilităţile parentale. Terapeutul probabil că nu se va întâlni cu soţul sau soţia voastră şi c posibil să nu petreacă mai mult de oră cu copiii. Soţul sau soţia voastră se va întâlni de asemenea cu un alt

terapeut. în majoritatea cazurilor, ambii terapeuţi vor depune mărturie că persoanele pe care le-au evaluat pot funcţiona eficient în calitate de părinte. Dacă unul dintre terapeuţi nu-şi poate susţine clientul, atunci avocatul va găsi un alt terapeut care poate face acest lucru. Se poate să fi auzit de astfel de persoane care depun asemenea mărturii ca despre nişte persoane special angajate în acest scop. Efectul obişnuit este că soţii se anulează în acest fel unul pe celălalt, iar judecătorul este în continuare nevoit să ia o decizie subiectivă.

Am început să le spunem avocaţilor încă de acum aproape cincisprezece ani că vom evalua părinţii din cazurile de custodie numai dacă putem avea acces la toţi membrii familiei – ambii părinţi, toţi copiii, inclusiv cei vitregi în cazul în care există, bunicii dacă este necesar şi partenerii existenţi în aceeaşi locuinţa sau colegii de cameră. Am considerat că nu este nici realist, nici etic ca profesioniştii să speculeze şi să emită judecăţi cu privire la care dintre părinţi ar fi mai bun pentru deţinerea custodiei fără a fi evaluat pe toţi cei implicaţi în sistemul familial. Am început să desfăşurăm evaluări independente de custodie familială, unde nu «im reprezentat un părinte sau altul, ci, acţionând în cali:ate de ceea ce sistemul legal numeşte „prieten ul cui ţii de judecată", am oferit recomandări imparţiale.

în cadrul comunităţii în care trăiţi, aceste evaluări de custodie pot fi oferite prin programe relaţionate cu instituţia de judecată, cum ar fi curtea de consiliere, cât şi de către terapeuţii particulari. Aveţi nevoie de un profesionist care să fie cu adevărat independent, de cineva care nu a cunoscut şi care nu a lucrat cu nimeni din familia voastră şi care nu are legături speciale cu nici unul dintre avocaţi. în cele mai multe cazuri, costurile vor fi împărţite în mod egal sau proporţional între părinţi. Uneori, un părinte cade de acord să plătească pentru întreaga evaluare deoarece simte într-o măsură mai mare decât celălalt că acest lucru este mai important.

Desfăşurarea evaluării efective depinde de fiecare evaluator în parte. Noi facem aceste evaluări în echipă pentru că acest lucru adaugă o perspectivă feminină şi una masculină observaţiilor noastre Ne ajută în acelaşi timp să fim mai obiectivi şi mai meticuloşi şi îmbină ex pertiza pe care Sandy o deţine în problemele copiilor cu cea pe care

Craig o are în sfera căsniciilor și a familiilor în cadrul unei evaluări eficiente. Noi ne-am descris modelul de acțiune în publicații profesionale și cunoaștem alte programe din țară care oferă evaluări în echipă ale custodiei. Cu toate acestea, în marea parte a cazurilor fiecare dintre voi va fi intervievat de un terapeut.

Unii evaluatori vă vor supune unor teste psihologice, cum ar fi Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI). Aceste teste sunt concepute pentru a identifica probleme ascunse de psihopatologie. Noi nu le utilizăm în mod regulat, decât atunci când suntem îngrijoraţi de faptul că un părinte manifestă simptome severe care s-ar putoa dovedi a fi de competenţa psihiatriei. Dimpotrivă, credem că majoritatea părinţilor care îşi dispută custodia sunt în principiu indivizi normali care pot manifesta ocazional simptome disfuncţionale din cauza stresului şi tensiunilor extreme de pe durata divorţului.

În orice caz, pentru a şti la ce să vă aşteptaţi într-o evaluare de custodie, vă vom descrie cum o efectuăm noi. Mai întâi, Craig petrece două întrevederi, ce cumulează în jur de două ore, în mod separat, cu fiecare părinte, evaluând totul de la modelele parentale şi cele de interacţiune familială pe care părinţii le-au învăţat de proprii lor părinţi din familiile de origine până la comportamentul din cadrul întâlnirilor romantice, interacţiunilor maritale, rolurilor parentale, implicării şi ataşamentului faţă de copii, precum şi abilităţile de a înţelege nevoile de dezvoltare ale fiecărui copil. Mai departe, Sandy va sta de vorbă cu copiii, fie cu toţi odată, fie separat în funcţie de vârstele lor, pentru a determina nivelul emoţional şi pe cel al dezvoltării de ansamblu, pentru a înţelege felul în care ei percep divorţul şi se adaptează la el, şi pentru a evalua calitatea relaţiilor lor cu fiecare dintre părinţi.

Este important de observat că în aceste interviuri copiii nu sunt niciodată întrebaţi cu care dintre părinţi ar dori să locuiască. Sunt întrebaţi cum e să trăiască cu fiecare dintre părinţi, care le sunt asemănările şi deosebirile în raport cu părinţii. Li se pun întrebări despre faptul de a locui cu părinţii lor în zilele săptămânii şi la sfârşiturile de săptămână şi despre ce activitate le place să desfăşoare cu fiecare dintre ei. Uneori, copiii îşi exprimă siguri dorinţa de a locui cu unul sau altul dintre părinţi. Dacă se întâmplă astfel, ei sunt rugaţi să descrie motivele pentru care au aceste preferinţe şi dacă cineva le-a cerut sau nu să spună aceste lucruri.

Apoi, Sandy se va întâlni într-o situaţie de joc cu copiii şi cu fiecare părinte în parte. Acest lucru îi va oferi şansa de a vedea cum se raportează fiecate părinte la copil şi cum îşi administrează relaţia cu el, după cum şi maniera în care

copii reacţionează la fiecare dintre părinţi. Adesea, ne vom întâlni cu amândoi părinţii pentru a le oferi păreri legate de anumite motive de îngrijorare pe care le-am putea avea sau pentru a face sugestii prin care îşi pot ajuta copiii să suporte mai uşor situaţia dificilă a divorţului.

În cele din urmă, îi vom informa cu privire la concluziile noastre şi la recomandările pe care urmează să le facem. Uneori, recomandările noastre servesc ca bază a unei înţelegeri formale între cei doi părinţi, iar ci nu mai sunt nevoiţi să treacă printr-un proces. Alteori, unul dintre părinţi poate fi nemulţumit de recomandările noastre şi ne pune concluziile la îndoială. în acest caz, apărem în curtea de judecată şi răspundem la întrebări din partea ambilor avocaţi, justificându-ne şi apărându-ne recomandările. După care judecătorul poate utiliza recomandările noastre, la fel ca şi propriile sale observaţii, pentru a lua o decizie legală.

Semnificaţia evaluării de custodie este că ea oferă sis-
temului con fi ie tual – un sistem cnre nu este pregătit oă

recunoască aceste probleme – informaţii profesionale şi imparţiale despre nevoile copiilor şi despre resursele părinţilor. Este important de reţinut că nu există cursuri la Facultatea de Drept pe tema dezvoltării copilului, a dinamicii familiale sau psihopatologiei.

Alegerea între un divorţ mediat şi unul conflictual vă aparţine. Noi am pus în evidenţă avantajele şi dezavantajele fiecăruia. Ne-am exprimat de asemenea convingerea că toţi soţii aflaţi în divorţ ar trebui să încerce medierea înainte de a ajunge în curtea de judecată. Nu toate divorţurile pot fi mediate, însă majoritatea pot fi. Sperăm ca această discuţie să vă ofere unele îndrumări şi o anumită încredere în faptul că vă puteţi controla propriul destin.

Coparentalitatea după divorţ: Un război rece sau un nou început

Divorţul s-a terminat!

Nu mai există avocaţi în viaţa voastră. Deciziile au fost luate. Nu puteţi da înapoi. Fie că aţi ajuns la un acord comun cu fostul soţ sau aţi lăsat un judecător să-şi impună decizia finală, lucrurile sunt consumate şi înregistrate în forma unui contract legal.

Acum trebuie să faceţi situaţia să meargă pentru copiii voştri şi pentru voi înşivă. Acum t'ebuie să renunţaţi la întregul bagaj de ostilitate creat pe durata divorţului.

Oricare v-ar fi fost fanteziile sau temerile mai devreme în cadrul procesului de divorţ, ele vor veni acum în prim-plan împreună cu realitatea de a fi pe cont propriu. Următoarele etape vor fi critice în definirea modelelor de interacţiune ce pot dura o viaţă întreagă pentru voi, pentru fostul soţ şi pentru copiii voştri. Pentru a finaliza experienţa divorţului într-o manieră sănătoasă, această perioadă dc după desfacerea legală a căsătoriei ar trebui să reprezinte un nou început pentru fiecare membru

al familiei. Din nefericire, pentru multe familii după divorţ, experienţa este resimţită adesea ca un război rece presărat cu încăierări ocazionale.

Intenţia noastră este de a vă ajuta să evitaţi un război rece şi de a crea un nou început pentru propria persoană, plin de optimism şi de posibilităţi. Prin urmare, în acest capitol şi în următoarele două, ne vom ocupa de etapele finale, care presupun coparentalitate după divorţ, recăsătorirea şi familiile mixte (familiile vitrege).

Etapa 11
Coparentalitatea după divorţ

Finalizarea etapei într-o manieră sănătoasă depinde de doi factori importanţi. Primul este redefinirea şi restructurarea rolurilor şi responsabilităţilor parentale care există acum în două gospodării. Al doilea este adaptarea voastră personală, anume cât de mult succes veţi avea în încercarea de a lăsa în urmă fosta căsnicie pentru a vă vedea mai departe de viaţa voastră.

Am descoperit că ajustarea emoţională a copiilor în perioada de după divorţ va fi direct corelată cu propria voastră ajustare. Este extrem de important să vă reamintiţi acest lucru.

Din experienţa noastră, soluţionarea sănătoasă a acestei etape a coparentalităţii de după divorţ implică lucrul la sarcini situate în trei arii suprapuse:

1. Administrarea de gospodării separate.
2. Reluarea legăturii cu fostul soţ în calitate de părinţi despărţiţi, însă care au în comun custodia copiilor.

3. Dezvoltarea dc noi legături sociale pentru propria persoană ca adult singur.

Administrarea de gospodării separate

De la momentul separării iniţiale, voi, fostul soţ şi copiii aţi început să depuneţi eforturi nesigure în sensul definirii unei structuri familiale noi, bazată pe două gospodării. înainte de separare, exista o singură gospodărie şi ştiaţi care era sau care trebuia să fie locul fiecăruia. Identitatea primară a fiecăruia şi viaţa familiei gravitau în jurul acelei gospodării.

Însă această problemă de recunoaşteie şi administrare a logisticii asociate cu cele două gospodării creează confuzie şi dificultăţi pentru familiile divorţate. Din nefericire, lipsa dc roluri şi aşteptări clare duce adesea între părinţi la naşterea unor lupte pentru putere neplăcute şi pline de furie cu privire la timpul şi loialitatea copiilor.

Este crucial pentru părinţi să se detaşeze puţin şi să recunoască faptul că fiecare dintre cele două gospodării noi va urma să fie diferită de cea veche. Cea din urmă nu mai poate exista vreodată, indiferent cât de mult vă străduiţi să o recreaţi. Dacă unul dintre părinţi suferă de fantezia conform căreia totul ar trebui să rămână la fel dc dragul copiilor, atunci fiecare schimbare pe care celălalt părinte încearcă să o introducă se va confrunta cu o rezistenţă imediată.

Craig s-a întâlnit recent cu un cuplu divorţat dc mai puţin de un an şi nici unul dintre părinţi nu avea încă o relaţie serioasă cu un partener nou. Tatăl se plângea că mama era prea strictă cu băiatul „lui" de unsprezece ani şi prea îngăduitoare cu fata lor de opt ani. El simţea că băiatului îi erau atribuite sarcini şi responsabilităţi ne- realiste în gospodăria mamei. A avut de asemenea de obiectat împotriva mobilei de epocă achiziţionate recent de mamă. A afirmat că băiatul şi fata se plângeau că aceasta era incomodă şi că trebuiau mereu să fie atenţi să nu spargă ceva fragil. Mama era mai puţin intruzivă cu privire la gospodăria tatălui, cu excepţia faptului că a auzit de la copii că aceasta ar fi murdară şi că ei trebuiau să-şi ajute mereu tatăl să o păstreze curată. Nici unul dintre părinţi nu a vizitat gospodăria celuilalt după divorţ.

Fiecare dintre noile voastre medii ar trebui să fie extensii confortabile şi atractive ale propriei persoane. Asta poate

însemna că lucrurile vor fi diferite faţă de cum obişnuiau să fie. Poate că stilul şi gusturile voastre se schimbă, probabil că nu v-aţi exprimat niciodată preferinţele cât timp aţi fost căsătoriţi. încercaţi să vă sprijiniţi unul pe celălalt şi să nu vedeţi în schimbări o ameninţare.

Am vorbit deja despre faptul că pronunţarea divorţului ar trebui să specifice condiţiile de acces la copii – când aceştia se vor afla în casa voastră şi când vor fi în casa celuilalt părinte. Pentru primul an de după divorţ este importantă menţinerea de către copii a unui orar regulat de locuire în cele două case. Probabil că veţi dori să vă pronunţaţi acordul în privinţa anumitor ajustări, însă implementaţi-le gradual şi lăsaţi copiii să ştie de orice schimbări cu câteva săptămâni în avans. Amintiţi-vă că, pentru a se simţi în siguranţă, copiii au nevoie de consistenţă.

încercaţi să respectaţi timpul şi programul celuilalt părinte. Faceţi o chestiune de principiu din luarea şi aducerea înapoi *la timp* a copiilor. Dacă urmează să întârziaţi, sunaţi-l pe celălalt părinte şi daţi-i de ştire. Dacă urmează să vă aflaţi în afara oraşului sau nu reuşiţi să vă luaţi copiii pentru a petrece cu ei timpul programat, anunţaţi-l pe celălalt păi inie cu cSI moi multă vreme înainte şi compensaţi ulterior absenţele voastre oricând puteţi.

Impuncţi-vă să nu lansaţi comentarii legate de gospodăria şi stilul de viaţă al celuilalt părinte – culoarea covorului, diagonala televizorului, stilul mobilei. în cazul în care copiii doresc să se plângă, spuneţi-le să discute cu celălalt părinte despre aceste probleme, nu cu voi. Nu vă lăsaţi să cădeţi în capcana de a judeca sau critica deciziile sau alegerile parentale ale celuilalt. Aveţi destule de făcut pe cont propriu ca părinte. Copiilor nu le ajută să fie prinşi la mijlocul luptelor pentru putere.

Ajutarea copiilor

Naveta copiilor între cele două gospodării este poate cea mai dificilă problemă cu care se confruntă părinţii în perioada imediat următoare divorţului. Aspectul pare să fie mai dificil pentru mame, de vreme ce ele au fost obişnuite să deţină controlul exclusiv al mediului în care îşi cresc copiii şi responsabilitatea parentală de bază. Dintr-odată ele sunt în situaţia în care pentru perioade lungi de timp se află în afara contactului cu copiii. Nu pot decide ce li se va întâmpla copiilor, locurile în care aceştia merg şi persoanele

împreună cu care sunt. Accs- ta este un lucru îngrozitor pentru multe mame, în special pentru cele care tind să fie supraprotective sau care au dezvoltat relaţii prea apropiate cu copiii lor. Pe măsură ce încearcă să controleze aceste alegeri parentale în casa fostului soţ, ele sunt primite adesea cu resentimente. Li se poate spune că sunt intruzive şi obsedate de control. Adesea, cu cât se luptă inai mult cu această dilemă, cu atât celălalt părinte ezită în a împărtăşi orice fel de informaţie legată de timpul petrecut de copil departe de ele.

Din nefericire, aceasta este una dintre acele situaţii de tip „toată lumea are dreptate şi toată lumea se înşală". Mama încearcă să îşi protejeze în continuare copiii şi să se asigure că celălalt părinte îi creşte „corect" (asta însemnând în maniera în care o face ea). Tatăl încearcă să stabilească o relaţie de calitate, independentă şi să-şi dezvolte propriul stil parental, adesea în condiţiile unei experienţe anterioare reduse ca părinte. Această experienţă minimă îl poate determina să fie prea sensibil cu privire la sfaturi sau critici în sfera parentalităţii. lar mama ar putea percepe această atitudine ca fiind una de apărare şi de reticenţă.

Un alt factor care complică situaţia e faptul că taţii devin adesea părinţi cu mult mai buni (mai atenţi şi mai grijulii) după divorţ în raport cu situaţia anterioară. Mamele consideră de multe ori că taţii au fost părinţi deplorabili înainte de divorţ, care nu au fost disciplinaţi, nu au fost niciodată acasă şi nu au fost niciodată lângă copiii lor. Dintr-odată, aceşti taţi au pretenţia de a petrece o perioadă egală de timp cu copiii, dorind să participe la orice activitate a copilului şi să supună îndoielii alegerile parentale ale mamei în condiţiile în care „înainte"

erau cât se poate de mulţumiţi cu aceste alegeri. Resentimentul şi mânia create de acest scenariu comun sunt pentru mame nişte stări peste care trec cu greutate. Iar adesea încercările timpurii de a deţine controlul asupra situaţiei sunt, de fapt, manifestări ale resentimentului şi mâniei lor.

Pentru a complica lucrurile chiar mai mult, parentali ta tea de după divorţ devine chiar mai tensionată dacă un nou companion adult intră devreme în viaţa unuia dintre soţi sau dacă exista unul în fundal la momentul la care avea loc divorţul. Cel mai dureros şi mai ameninţător aspect pentru părinţi în această etapă este teama enormă faţă de faptul că o altă persoană ar putea juca rolul mamei sau al tatălui cu copiii lor. Panica impresiei că ai putea fi înlocuit ca mamă sau tată este extrem de des întâlnită şi este într-adevăr o trăire foarte intensă!

Însă vă rugăm să ne credeţi atunci când vă spunem că: dacă sunteţi un părinte bun – iubitor, atent şi constant în privinţa timpului pe care îl dedicaţi copiilor –, nimeni nu vă poate înlocui şi nimeni nu poate deveni un substitut al persoanei voastre în ochii copiilor. *Părinţii nu sunt piese care pot fi înlocuite!*

Copiii sunt complet uimiţi de această frică pe care o trăiesc părinţii lor. Ei ne ascultă explicându-le această grijă şi nu pot pricepe de ce părinţii ar putea crede vreodată că propriii lor copii i-ar putea înlocui, indiferent cât de mult le-ar plăcea sau chiar ar iubi un părinte vitreg. Michael, în vârstă de zece ani, a spus: „Glumiţi! Tatăl meu crede că voi înceta să-l iubesc doar pentru că mama 3c călătoreşte cu Jimmy? Iii *o .tată/* meu. Cc idee stupidă!"

Singura excepţie posibilă este o situaţie în care un copil a fost mai mic de patru ani atunci când v-aţi despărţit, iar perioadele de timp pe care le-aţi petrecut alături de el după divorţ au fost disparate şi impredictibi- le. în astfel de circumstanţe, uneori poate exista o relaţie mai puternică cu părintele vitreg care a sosit devreme în viaţa copilului şi care a reuşit să fie O bună figură parentală.

Dincolo de această problemă a grijii că poţi fi înlocuit se află aspectul mai dificil al impunerii faţă de copii a valorilor, credinţelor şi stilului de personalitate ale unei alte persoane. Dacă noul adult a făcut parte dintr-o căsnicie, resentimentele şi nivelul de reactivitate în privinţa propriei sale implicări faţă de copii sunt, desigur, mai

Toate aceste probleme sunt în realitate legate de împărţirea puterii şi a controlului asupra copiilor. Este o adaptare dificilă să renunţi la orice nelinişte şi nevoie de control de dragul ajustării sănătoase a copiilor pe viitor, însă trebuie să realizaţi această adaptare.

Cum procedaţi în acest sens? Mai întâi, trebuie să credeţi cu adevărat că este spre binele copiilor ca ei să întreţină relaţii de calitate cu *ambii* părinţi. Această atitudine de a vă creşte împreună copiii va fi comunicată foarte clar acestora şi le va influenţa atitudinea cu privire la schimbarea locuinţelor. în cazul în care consideraţi că ei au nevoie de *o singură* casă, iar cealaltă casă este doar un loc în care ei merg să îşi „viziteze" celălalt părinte, această convingere va submina lent confortul pe care copiii îl resimt cu privire la faptul de a locui în
două case.

Sfaturi pentru a vă ajuta copiii după divorţ

1. Nu criticaţi situaţia locuinţei, obişnuinţele alimentare, alegerea prietenilor, a activităţilor, a partenerilor romantici sau deciziile parentale ale celuilalt părinte. Dacă aveţi motive de îngrijorare, adresaţi-vă personal celuilalt, fără să vă audă copilul.
2. Ajutaţi-vă copiii să îşi exploreze propriile sentimente fără a-i influenţa cu propriile voastre sentimente. în cazul în care credeţi că vă este imposibil să formulaţi comentarii pozitive, afirmaţiile neutre despre celălalt părinte sunt mai bune decât cele negative.
3. Nu încurajaţi copiii, *sub nici o formă,* să fie spioni sau să-l bârfească pe celălalt părinte. Acest lucru le

poate crea multe sentimente de vinovăţie şi conflicte de loialitate.

4. Asistaţi la împărţirea lucrurilor copiilor, astfel încât ei să se simtă confortabil în ambele case.

5. Nu daţi voie copiilor să vă manipuleze sau să pună duşmănie între voi şi fostul soţ sau fosta soţie. Toţi copiii vor încerca să facă acest lucru la un moment dat. Dacă există o ostilitate neîntreruptă între părinţi, şansele ca acest gen de manipulare să funcţioneze sunt mult mai mari.

6. Fiţi sinceri cu copiii voştri, însă nu îi împovăraţi cu mai multe decât pot suporta, din punct de vedere emoţional şi al dezvoltării lor.

7. Depuneţi eforturi pentru a dezvolta o atitudine pozitivă, entuziastă, optimistă cu privire la custodie şi la planificarea accesului la copii. Atitudinile voastre le vor influenţa în mare măsură pe cele ale copiilor.

8. Nu vă dezamăgiţi copiii prin a fi lipsiţi de constanţă sau prin a fi imprevizibili. Rutina stabilă este importantă. Copiii se simt extrem de răniţi dacă anulaţi timpul pe care trebuie să-l petreceţi lângă ei, dacă apăreţi târziu pentru a-i lua sau dacă îi aduceţi înapoi mai devreme decât era planificat.

9. Învăţaţi să vă împărţiţi copiii în manieră confortabilă. Renunţaţi la nevoia de a vă implica prea mult în viaţa fostei soţii sau de a controla ceea ce ea face cu copiii. Încercaţi să aveţi încredere în ea ca părinte, chiar dacă v-aţi pierdut încrederea în ea ca soţie sau prieten.

10. Învăţaţi să vă reclădiţi viaţa, transformând-o într-una în care creşteţi pe toate planurile, în care aţi devenit mulţumiţi de propria persoană şi în care sunteţi optimişti în privinţa viitorului. Sentimentul vostru de bunăstare şi de speranţă va influenţa adaptarea copiilor în maniere extraordinare.

Atitudinea reprezintă 90 de procente din abilitatea de adaptare atât în cazul părinţilor, cât şi al copiilor. Copiii sunt extraordinar de adaptabili, de obicei în măsură mult mai mare decât părinţii lor. Ei se pot obişnui, în timp, cu diferenţele dintre stilurile şi valorile parentale, stilurile de viaţă şi o gamă largă de metode de disciplinare. Acest proces de ajustare va cere un anumit timp. Pe durata etapei iniţiale, e posibil să fiţi martorii anumitor stări de frustrare şi, cu

siguranţă, ai unei anumite testări a limitelor în comportamentul copiilor. Este important să priviţi aceste schimbări ca fiind temporare, ca parte a adaptării copiilor la situaţia divorţului.

Cât timp va dura această etapă depinde de fiecare copil în parte şi de istoria fiecărei familii. Intervalul normal ar varia de la două luni la doi ani. Cu cât părinţii dezvoltă mai repede un plan predictibil, stabil de custodie a copiilor şi cu cât sunt mai dispuşi să renunţe la luptele lor pentru putere şi la animozităţile personale, cu atât mai rapid şi mai uşor va fi procesul de ajustare şi adaptare al copiilor.

Convingerea noastră fermă, susţinută de mulţi ani de cercetare, este că, după divorţ, copiii au nevoie de o relaţie continuă şi de calitate cu *ambii* pilrinţi. Oricare ar fi limitările şi defectele soţului sau soţiei voastre – cu excepţia abuzului sau punerii copiilor în situaţii periculoase –, copiii au nevoie de ambii părinţi în proporţii semnificative după divorţ. Trebuie să acceptaţi ideea că, deşi nu sunteţi poate de acord cu fostul soţ în multe privinţe care ţin de alegerile de viaţă sau de cele parentale, el este încă singurul al doilea părinte pe care îl vor avea vreodată copiii voştri. Copiii pot suferi daune emoţionale semnificative în situaţia în care relaţia cu respectivul părinte este interzisă sau sever limitată.

Ascultaţi-o pe Lisa, o adolescentă furioasă şi confuză de şaisprezece ani, aflată la terapie pentru depresie şi care şi-a strigat suferinţa pe durata întrevederii noastre:

> Nu îi voi ierta niciodată mamei faptul că m-a ţinut departe de tatăl meu. A făcut tot ce a putut pentru a ne îndrepta împotriva lui. Ha ne-a spus că el nu ne-a iubit şi că nu a dat niciodată vreun telefon, însă nu ne-a spus vreodată că a scos numărul de telefon de pe li.it« ?i nu ne o vl.«l niciodată scrisorile pe care el tăi le-a scris sau pachetele pe care ni le-a trimis. El a încetat să mai încerce să ia legătura cu noi după ce ne-am mutat de trei ori. Cum a putut să-mi facă ea una ca asta? Am trăit opt ani fără tatăl meu, crezând că el nu mă iubea, doar pentru că ea îl ura din cauză că plecase cu altă femeie.

Sau pe Adam, un băiat de doisprezece ani, care a fugit do acasă pi cu cnrc ne-am întâlnit la cererea unui asistent social de la o casă de copii:

> După divorţ, nu am reuşit să-mi văd mama decât la unele

sfârşituri de căsătorie pentru a-l vedea pe prietenul ei. După o vreme, m-am simţit ca un străin. Abia dacă ne mai cunoşteam. Fa nu a înţeles cu adevărat ce se întâmpla în viaţa mea, iar eu nu ştiam prea multe despre viaţa ei. Abia dacă vorbeam. în cele din urmă, am renunţat la a mai încerca şi ne-am văzut din ce în ce mai rar. Tatăl meu nu mă lăsa să merg la ea mai des pentru că era mereu supărat pe ea şi o vorbea de rău. Am fugit de acasă deoarece am simţit că nici unuia dintre ei nu îi păsa cu adevărat de mine. Tot ceea ce îi interesa era să se răzbune unul pe celălalt.

Reluarea legăturii ca părinţi singuri ai aceloraşi copii

Unul dintre celc mai dificile aspecte ale coparcntali- tăţii este cel de a învăţa să fiţi părinţi atunci când nu mai sunteţi iubiţi şi parteneri de viaţă. Amândoi veţi fi supuşi încercării de a vă redefini rolurile pe care le deţineţi unul faţă de celălalt în calitate de părinţi. Aceasta este una dintre sferele cele mai importante po caro trebuie să le stăpâniţi dacă se doreşte depăşirea divor-

ţului de către copii într-o manieră lipsită de consecinţe negative.

Indiferent de forma de custodie pe care o deţineţi, diferent de acordul cu privire la împărţirea timpului pe care îl pctreceţi fiecare alături de copii, voi şi fostul soţ sau fosta soţie aveţi nevoie să definiţi un rol partajat şi responsabil ca părinţi. Nici unul dintre voi nu are voie să înceteze a mai fi un părinte de calitate!

Amintiţi-vă, copiii resimt o teamă teribilă că şi-ar pu tea pierde unul sau ambii părinţi. În măsura în care voi şi fostul soţ continuaţi să fiţi adversari şi sfârşiţi prin a duce o luptă pentru putere în stilul unui război rece, co- • piii vă pierd pe amândoi din punct de vedere emoţional.

Ei au nevoie ca viaţa lor să fie cât mai stabilă, mai sigură şi mai previzibilă după divorţ.

Acest lucru înseamnă, aşa cum am afirmat mai de- vreme, că un copil nu ar trebui folosit pe post de curier al unor mesaje între părinţi. O parte din definirea relaţiei de după divorţ va fi învăţarea de a comunica i unul cu altul totodată cu renunţarea la problemele fos tului mariaj. Dacă aţi fost suficient de norocoşi să vă puteţi media divorţul, atunci aţi învăţat probabil noi | deprinderi de comunicare şi vă veţi simţi mai în largul vostru pe durata interacţiunii cu fostul soţ. Dacă aţi trecut printr-o experienţă a divorţului conflictual, atunci sarcina de îndepărtare a neplăcerilor şi de recâş- tigare a încrederii reciproce poate necesita ceva vreme şi eforturi.

Noi sugerăm ca la aproximativ şase luni după ce di- vorţul a fost finalizat să vă întâlniţi în linişte la o masă de prânz cu fostul soţ sau fosta soţie şi să purtaţi o discuţie despre copii şi despre rolurile voastre de părinte.

Dacă această sugestie pare prea grea sau imposibilă, dacă încă a rămas atât de multă mânie şi durere, atunci aveţi nevoie de ajutor. Găsiţi un terapeut de familie care este specializat în divorţ şi care va şti cum să vă ajute. Poate că un grup de sprijin cum ar fi Divorce Recovery (Recuperarea după Divorţ) sau Parents Without Partners (Părinţi fără Parteneri) poate fi de asemenea util. Voi şi fostul soţ sau fosta soţie aveţi nevoie să demaraţi discuţii rezonabile cu privire la copii în decurs de şase luni —

Divorțul cauzează reverberații și repercusiuni de-a lungul întregului spectru al rețelei voastre sociale. Atunci când acest lucru se întâmplă unui cuplu care și-a învrăjbit relațiile cu prietenii, familia și chiar copiii, efectele sunt chiar mai puternice și mai de lungă durată pentru cei din jurul lor.

Divorțul zdruncină temelia sistemelor de valori și de credințe ale multor oameni. El amenință însuși centrul propriei lor stabilități. Prin urmare, oamenilor din jurul vostru le va fi greu să rămână neutri și obiectivi cu privire la evenimentele din jurul divorțului. Problemele de loialitate devin mai pronunțate pe măsură ce oamenii încep să ia partea unuia sau altuia dintre soți și decid cine a avut dreptate și cine s-a înșelat, cine a fost personajul pozitiv sau negativ. Prietenii care înregistrează dificultăți în cadrul propriilor căsnicii se pot simți amenințați sau încurajați de divorțul vostru să se aventureze în teritorii periculoase cu propriile lor relații.

O parte a lucrurilor pe care trebuie să le acceptați este faptul că, din cauza anxietății, amenințării, confuziei, mâniei, fricii și groazei pe care le-ar putea simți cei din jurul vostru, vă veți pierde multe din cunoștințele sociale și chiar pe unii dintre prietenii apropiați, inclusiv unii membri ai familiei. Ei se vor îndepărta de voi, nemulțumiți de noua voastră persoană „fără pereche" și derutați cu privire la modul în care ar trebui să interacționeze cu voi în noul vostru rol de persoană singură și divorțată. Sau ar putea alege în schimb să ia partea fostului soț sau fostei soții datorită loialităților sau intereselor asemănătoare.

Această experiență de pierdere a unor prieteni de lungă durată sau chiar membri ai familiei constituie una dintre cele mai dificile realități ale procesului de divorț. Este un șoc pentru mulți faptul că astfel de relații sunt atât de ușor pierdute, iar acest lucru devine un motiv profund de suferință.

Atunci când divorțul a fost extrem de ostil sau unul, eventual ambii soți, suferă cu adevărat, prietenii pot simți de asemenea nevoia de a-i sprijini prin atașamentul față de cel de care au fost mai apropiați și prin criticarea celuilalt. Prin urmare, atunci când prietena voastră vă ia vouă partea, iar soțul ei ia partea soțului vostru, vă puteți imagina starea de conflict pe care c posibil să o trăiască. Adesea, incapacitatea lor de a rezolva aceste chestiuni de

loialitate și să rămână neutri îi poate determina să se înstrăineze de voi. Vor debarce această stare creează prea multe probleme în propria lor relație. Chiar și în cazul unor prieteni mai îndepărtați, divorțul vostru poate ti o amenințare pentru multe cupluri. Gândul „dacă li se poate întâmpla lor, ni se poate întâmpla și nouă" sugerează o realitate îngrozitoare. Oamenii preferă să nu se confrunte cu acea realitate pentru că este prea înfricoșătoare și adesea se distanțează de ea, astfel încât să nu le fie reamintit cât de ușor se poate destrăma o căsnicie.

Ocazional, prietenii voștri se pot mânia pe voi pentru intentarea divorțului întrucât acesta aduce cu sine o pierdere semnificativă pentru ei. Ei nu se mai pot bucura de o prietenie cu voi și cu soțul sau soția voastră. Întâlnirile sociale se schimbă dramatic în condițiile în care doar unul dintre voi urmează să fie prezent la ele. Poate fi de asemenea neplăcut pentru ei momentul în care unul dintre voi începe să se întâlnească cu un partener romantic, iar ci trebuie să învețe să restructureze relația voastră îndelungată pentru a include un nou adult cu care nu împărtășesc o istorie comună. E posibil ca ei să nu fie de acord cu acest nou partener.

Din nefericire, se întâmplă destul de rar ca un cuplu sau un prieten căsătorit să păstreze poziția de neutralitate sau să mențină relații continue, de calitate, atât cu voi, cât și cu fostul soț sau fosta soție. Unii prieteni încearcă să facă acest lucru la început, însă în general – și de obicei într-o perioadă scurtă de timp – fie vor renunța la prietenia cu fiecare dintre voi, fie vor alege să rămână apropiați de un soț în timp ce se vor distanța de celălalt.

Relațiile de rudenie prin alianță pot fi chiar mai fragile. Atunci când membrii unui cuplu decid să își încheie căsnicia, ei simt adesea nevoia de a se distanța de toți membrii de familie care au intrat în viața lor prin intermediul căsătoriei. Acestea pot fi pierderi dureroase pentru adulți și pentru copii. Este cu deosebire chinuitor

pentru copiii care au cunoscut aceşti oameni ca pe nişte membri ai familiei întreaga lor viaţă ş: care se simt acum abandonaţi de ei.

Noi suntem prieteni apropiaţi cu membrii unui cuplu care a divorţat după cincisprezece ani dc căsnicie. Soţul a anunţat destul de subit că s-a plictisit, că mariajul îl obosește şi s-a mutat, bl avea de asemenea o relaţie tu altă femeie. În ciuda faptului că timp de cincisprezece ani el întreţinuse relaţii strânse cu cumnatul său, cu soţia şi copiii acestuia, după ce s-a mulat nu le-a mai vorbit nici unuia vreodată şi nici ei lui. Patru ani mai târziu, aceşti copii sunt încă furioşi şi confuzi pentru faptul că unchiul lor i-a şters din viaţa sa.

Este posibilă încercarea de a păstra unele dintre aceste relaţii importante, însă, în ciuda celor mai mari eforturi, se poate să nu fie salvate toate. Este adesea util să le oferiţi prietenilor permisiunea de a rămâne apropiaţi atât de dumneavoastră, cât şi de soţ sau soţie. Spuneţi-le în mod deschis că nu sunt nevoiţi să aleagă partea unuia dintre voi. Puteţi depune eforturi pentru a menţine legătura cu ei, chiar şi cu cei care au avut o legătură mai apropiată cu fostul soţ.

Chiar dacă familia soţiei a fost în mod deschis ostilă, însă mai ales dacă membrii acesteia nu s-au comportat astfel, încercaţi de la început să le spuneţi că nu divorţaţi de ei şi că menţinerea relaţiilor voastre şi ale copiilor voştri cu ei este foarte importantă pentru voi. Nu îi încurajaţi să fie critici în mod deschis cu privire la membrul propriei lor familii, de vreme ce resentimentul de la baza acestei poziţii îi poate determina să se îndepărteze în cele din urmă dc voi. în mod

asemănător, cu prietenii, nu le încurajaţi alinierea împotriva fostului soţ sau fostei soţii şi nu îi plasaţi nici în poziţia ciudată de a juca rolul judecătorului sau al juriului. E posibil ca ei să considere această situaţie ca fiind una inconfortabilă şi să evite contactul cu voi, astfel încât să nu fie nevoiţi să se confrunte cu aceste conflicte de loialitate.

În noul vostru rol de persoană singură, trebuie să luaţi iniţiativa faţă de aceşti foşti prieteni şi aceste rude prin alianţă într-o măsură cu mult mai mare decât aţi avut poate nevoie să o faceţi în trecut, de vreme ce ei vor trebui să facă faţă unei serii de conflicte, stări de confuzie, sentimente incomode. Invitaţi-i la voi pentru scurte întrevederi, sunaţi-i la telefon pentru a purta conversaţii plăcute (asta înseamnă discuţii care nu au legătură cu divorţul), fixaţi întâlniri (cu unul dintre ei sau cu amândoi în cazul cuplurilor) pentru a vă angaja în activităţi familiare. în orice fel puteţi, daţi-le de înţeles că nu doriţi să îi pierdeţi şi nu vreţi ca ei să dispară din viaţa voastră.

Dacă aveţi copii, este cu deosebire important să încercaţi să menţineţi relaţiile formate cu familia fostului soţ. Membrii acesteia sunt bunicii, unchii, mătuşi le şi verii sau verişoarcle lor. Pierderea acestor relaţii importante ar însemna o mare privaţiune pentru ci. Chiar dacă eforturile voastre sunt întâmpinate cu o atitudine de defen)- sivă sau chiar cu una de răceală, ar trebui să perseveraţi în încercările de a menţine caracterul deschis al comunicării şi frecvenţa interacţiunilor. Este foarte probabil ca, mai târziu, să vă pară bine că aţi procedat astfel.

Aceste relaţii, atunci când sunt protejate sau întreţi-

nute, pot fi foarte satisfăcătoare atât pentru voi, cât şi pentru copiii voştri. în mod frecvent, rudele prin alianţă chiar doresc să întreţină relaţiile, însă nu sunt sigure dacă acest lucru este bine primit sau dacă este perceput

ca fiind adecvat. Senzaţiile lor de penibil şi atitudinile de răceală nu sunt adesea decât semnul unei confuzii cu privire la felul în care ar trebui să se comporte sau să se raporteze la voi. Cu ceva căldură şi reasigurări, ele se vor simţi adesea uşurate şi foarte recunoscătoare pentru faptul că doriţi să păstraţi legătura şi vă vor oferi asigurări reciproce în această privinţă.

Dezvoltarea de noi relaţii sociale pentru sine

Există şanse ca, atunci când începeţi să aveţi în vedere pentru prima oară o separare, să începeţi să vă gândiţi la crearea de noi prietenii sau la lărgirea reţelei voastre sociale. Cu toate acestea, e posibil ca acest obiectiv să fi fost pierdut în stresul divorţului. Acum că sunteţi divorţaţi şi preocupaţi de adaptarea copiilor, poate fi chiar mai greu să vă transpuneţi în noi situaţii sociale. Aţi putea să vă spuneţi: „Copiii au mai multă nevoie de mine acum". Aţi putea să vă simţiţi vinovat că mergeţi la petreceri sau la întâlniri romantice şi că îi lăsaţi pe copii acasă cu o bonă. Sau aţi putea să vă spuneţi că a trecut multă vreme de când aţi socializat ca persoană singură şi nu sunteţi prea siguri că veţi face faţă situaţiei.

Acestea sunt sentimente periculoase. Izolarea socială după divorţ poate fi dăunătoare vouă şi copiilor voştri. Tendinţa de după divorţ a multor părinţi este să se abandoneze activităţilor parentale, adesea ca urmare a unui sentiment de vinovăţie, în încercarea de a „compensa pierderile copiilor". Unii părinţi vor permite unui copil, adesen cel mai în vârstă, să devină ceea re terapeuţii numesc un copil „parentificat" sau

să preia un rol nepotrivit, de adult în cadrul familiei. Acest copil este investit cu responsabilităţi, datorii şi expectaţii suplimentare. Uneori, acest lucru se întâmpla în forma grijii faţa de copiii mai mici. Chiar mai dăunător e atunci când unui copil îi este permis să înlocuiască sub alte forme fostul soţ sau să preia rolul acelui soţ.

Unii părinţi care se luptă cu ajustarea după divorţ şi cu statutul de persoane singure vor începe să se bazeze pe acest copil „parentificat" pentru sprijin şi chiar hrană afectivă. Ei îi vor vorbi copilului ca şi cum ar fi egali. Acest lucru poate crea la copil răspunsuri extrem de dis- funcţionale, variind de la protejarea exagerată a părintelui şi până la depresie şi gânduri de sinucidere. O astfel de situaţie le răpeşte adesea copilăria şi experienţele de creştere şi le îngreunează suplimentar adaptarea la divorţ.

În calitate de adult, trebuie să vă vedeţi în continua- re de viaţa voastră! Impuneţi-vă să ieşiţi în oraş cu prie- teni de la locul de muncă. Sunaţi-vă prietenii despre care nu aţi mai auzit din vremurile de burlăcie şi încercaţi să reluaţi legătura cu ei. Reluaţi noi activităţi de petrecere a timpului liber cum ar fi bovvlingul sau tenisul, ocazii cu care puteţi cunoaşte persoane noi. Alăturaţi-vă organizaţiilor comunitare sau civice sau deveniţi mai activi în cadrul comunităţilor religioase. Multe biserici şi sinagogi au propriile lor grupuri sau cursuri exact pentru persoanele singure.

Aţi putea gândi: „încă nu mă simt pregătit pentru asta". Şi, într-adevăr, nu sunteţi! Însă este important să vă străduiţi să faceţi aceste lucruri chiar şi atunci când – în Special atunci când – simţiţi că nu aveţi chef Senti-

mentele sunt nişte lucruri ciudate: adesea, a vă compora ca şi cum v-aţi simţi într-un anume fel poate duce la a v«1 simţi cu adevărat în acel mod. Prin urmare, dacă e necesar, pretindeţi că vă însănătoşiţi, că sunteţi capabili să rădcţi şi să socializaţi şi să vă bucuraţi din nou de experienţe sociale noi. S-ar putea să fiţi surprinşi de faptul că vă simţiţi *într-adevăr* mai bine. După o vreme puteţi înceta să mai pretindeţi şi începeţi sa trăiţi din nou.

Celălalt pericol care trebuie evitat este să vă aruncaţi în mod prematur într-o relaţie romantică serioasă. Acest lucru se întâmplă de obicei ca o modalitate de a compensa pur şi simplu senzaţia de vid interior creată de divorţ. Adesea, aceste relaţii sunt bazate pe nevoia de contact social şi companie. însă nevoia de a găsi un partener romantic este adesea intensă. De multe ori, există aşteptări în privinţa unei aventuri sau a unui salvator magic. Drama noilor experienţe sexuale poate deveni totodată o testare a puterii sau abilităţii voastre continue de atracţie.

Acestea sunt relaţiile de tranziţie pe care le-am menţionat în primul capitol. Ele vă oferă o punte într-o lume nouă a statutului de persoană singură. Ele pot ajuta nevoilor vostre de interacţiuni adulte şi de companie. Ele vă oferă informaţii noi despre propria persoană în cadrul relaţiilor sociale şi romantice. însă ele nu vor deveni în mod necesar relaţii permanente. De fapt, în primul an de după divorţ poate fi chiar periculos să vă imaginaţi că aţi putea găsi un partener permanent.

Nu uitaţi: aveţi nevoie să fiţi sănătoşi şi maturi pentru a putea oferi copiilor voştri o îngrijire sănătoasă şi

matură. Pe măsură ce înregistraţi progrese în activitatea voastră de ajustare, vă veţi descurca mai bine ca părinte cu o custodie unică sau comună asupra copiilor, ad- ministrându-vă noua gospodărie.

Obiective pentru dezvoltarea de
noi relaţii sociale

1. Rezervaţi timp pentru însănătoşirea voastră emoţională.
2. Încercaţi să înţelegeţi de ce a eşuat căsnicia voastră.
3. Rămâneţi singuri cu voi înşivă; cunoaşteţi-vă mai bine înainte de a vă găsi un nou partener.
4. Stabiliţi-vă o serie de obiective şi de priorităţi
5. Nu presupuneţi că trebuie să vă recăsătoriţi imediat.
6. Construiţi-vă o nouă reţea socială cu persoane care vă plac.
7. Aveţi în vedere noi direcţii educaţionale sau de carieră.
8. Reluaţi noi activităţi sportive, civice sau religioase.
9. Nu vă grăbiţi să trăiţi noi experienţe romantice sau sexuale.
10. Căutaţi grupuri de terapie sau de sprijin dacă aveţi nevoie de ajutor în oricare dintre aceste privinţe.
11. Solicitaţi sprijinul părinţilor sau al altor membri ai familiei, însă nu vă bazaţi în mod exclusiv pe ei.
12. Sprijiniţi-vă şi protejaţi-vă copiii, însă nu vă bazaţi pe ei pentru a vă satisface propriile nevoi emoţionale.
13. Citiţi pe cât de mult posibil despre efectele divorţului asupra copiilor şi adulţilor şi aflaţi ce aveţi nevoie pentru a şti cum să puneţi din nou baze

mai solide pentru o viaţă mai fericită pentru vni şi copiii voştri.

începerea unei vieţi noi: atunci când vă recăsătoriţi

Unii oameni cred că o simplă foaie de hârtie care le garantează divorţul le va transforma viaţa în mod magic şi va face ca toate „chestiile" neplăcute ale divorţului – îndoielile, grijile, confuziile, tulburările – să dispară. Există, din nefericire, două tipuri de divorţ prin care trebuie să treacă oamenii: divorţul legal şi divorţul emoţional.

Deşi partea legală a divorţului se poate termina cu acea mică bucată de hârtie, divorţul emoţional poate fi mult mai dificil de realizat. Unii oameni sunt divorţaţi emoţional înainte chiar de a se separa fizic. Altora le poate lua decenii întregi până să se simtă cu adevărat deconectaţi emoţional faţă de fostul soţ; din nefericire, unele persoane nu vor reuşi niciodată să se detaşeze.

Atunci când cuplurile devin divorţate din punct de vedere emoţional, membrii acestora nici nu se mai iubesc, nici nu se mai urăsc. Dragostea şi ura sunt elemente continue ale unei legături intense Atunci când oamenii sunt divorţaţi în planul emoţional, sentimentele lor se încadrează între limitele indiferenţei şi ale grijii ocazionale. Se poate ca ei să nu

dorească răul fostului soţ, însă nu mái au un interes special faţă de ceea ce face acesta, persoanele cu care se întâlneşte sau ce se întâmplă în viaţa sa, cu excepţia chestiunilor care pot afecta, într-un anume fel, copiii lor. Ei sunt mulţumiţi de bunăstarea acestuia, încă sunt realmente deconectaţi. îşi trăiesc mai departe viaţa, iar regretele au devenit amintiri vagi.

Redescoperirea de sine

Acest lucru nu se întâmplă automat atunci când este eliberată sentinţa de divorţ. Pentru mulţi oameni presupune o lungă bătălie. Perioada medic de timp pentru adulţi de a ajunge la divorţul emoţional este de unu sau doi ani după decretarea legală a divorţului. Adesea, hârtia de divorţ marchează începutul drumului către adevăratul divorţ. Este un semn că sunteţi acum liberi pentru a urma o nouă cale în viaţă, pentru a fi cu adevărat singuri, pentru a dispune de abundenţa de oportunităţi şi alegeri care se profilează înaintea voastră. Unii sunt entuziasmaţi de această perspectivă. Mulţi o consideră îngrozitoare. Majoritatea alternează între cele două stări zi de zi, până când zilele de speranţă şi de entuziasm încep încetul cu încetul să le depăşească ca număr pe cele de panică şi teamă.

Cea mai mare parte a oamenilor trec printr-o atentă căutare de sine şi analiză personală pe durata acestui proces. Pot face acest lucru singuri la momente neobişnuite ale zilei şi ale nopţii. Pot apela la ajutorul prieteni

lor apropiaţi pentru a parcurge acest proces de reconstruire de sine, pentru a înţelege cine sunt, cine au fost sau cine ar trebui să fie. Mulţi merg la terapeuţi pentru a fi ajutaţi să vadă în oglinda gândurilor şi sentimentelor lor şi să-şi contureze mai ferm proaspăta şi noua imagine d© sine Acest proces poate fi minunat, groaznic, dureros, plăcut.

Noi le spunem clienţilor că, în timp ce acest proces al reconstruirii de sine se află în plină desfăşurare, relaţiile sociale ar trebui păstrate la nivel ocazional şi orientate către distracţie şi prietenie. Daţi-vă întâlnire şi bucuraţi-vă de unii prieteni de sex opus. însă nu vă implicaţi serios înainte de a fi divorţat cu adevărat din punct de vedere emoţional de fostul soţ. O nouă poveste de dragoste poate să fie plăcută la început, însă, dacă permiteţi ca ea să se întâmple, nu faceţi decât să vă întârziaţi procesul de vindecare şi să vă blocaţi noul potenţial de creştere. Există de asemenea posibilitatea de a repeta aceleaşi greşeli pe care le-aţi comis anterior şi să sfârşiţi cu un alt divorţ. (Incidenţa celui de-al doilea şi de-al treilea divorţ este chiar mai mare decât a primului.)

Deci, cum începeţi acest proces? Mai întâi de toate, trebuie să începeţi prin a vă *simţi dine* singur. Dacă vaţi obişnuit cu ani întregi de companie, deşi aceasta a constat adesea în ostilitate şi durere, gândul în sine de a fi singuri poate fi îngrozitor. însă singurătatea poate prezenta multe oportunităţi pentru aatoreflecţie şi descoperire de sine.

Prin urmare, rezervaţi-vă ceva timp pentru a afla lucruri noi despre persoana proprie – ce vă place sau ce nu vă place, ce vă aduce linişte, ce vă aduce

bucurie.
începeţi să simţiţi persoana care sunteţi, departe de experienţa tuturor celorlalţi legată de persoana care sunteţi. Şi puneţi-vă aceste întrebări:

1. Care sunt toţi factorii care au contribuit la eşecul căsătoriei voastre? (Bagajul adus din familiile în care am crescut; bagajul relaţiilor anterioare; tensiuni din partea părinţilor, rudelor, copiilor, probleme de sănătate, financiare, de serviciu, prieteni; limitările şi lipsurile noastre; mânie, dependenţă, posesivitate, probleme de intimitate; alţi factori precum ...)
2. Ce anume doresc de la o relaţie serioasă, pe termen lung?
3. Ce schimbări trebuie să fac pentru a ajunge la acel tip de relaţie?
4. De ce fel de partener am nevoie pentru a ajunge la acel tip de relaţie?
5. Ce pot face în legătură cu limitările şi lipsurile mele personale pentru a le transforma în puncte tari şi resurse?

A reuşi să vă cunoaşteţi poate fi un lucru greu la început. Singurătatea poate scoate la iveală amintiri dureroase, triste. Însă nu fugiţi de ele. Nu le negaţi şi nu fiţi nici speriat de ele. Amintiţi-vă că sunteţi singuri – puteţi plânge, striga, avea un acces de furie, lovi patul cu pumnii, spune orice doriţi şi veţi fi singurii care vor

şti asta.

Oferiţi-vă o seară sau două pe săptămână pentru a vă complăcea în mila de sine. În aceste seri desemnate, for- ţaţi-vă să vă plângeţi de milă pe cât de mult posibil. Priviţi fotografiile şi obiectele trecutului, reamintiţi-vă de momentele frumoase şi deplângeţi-vă soarta potrivnică. Iar când aţi terminat cu jelitul şi aţi rămas fără lacrimi, începeţi procesul de reconstrucţie.

O plantă nu poate creşte vlăstare în direcţii noi până când ramurile vechi nu au fost scurtate. Oamenii nu pot creşte până când nu descarcă povara vinei, eşecului şi a regretului şi nu privesc dincolo de trecutul lor. Dacă nu puteţi împlini acest proces prin reflecţie de sine, mergeţi la un terapeut de familie care să vă fie îndrumător şi instructor pe durata acestei călătorii surprinzătoare a descoperirii de sine. Veţi fi foarte bucuroşi că v-aţi făcut acest dar minunat.

Etapa a 12-a
Când un părinte decide să se recăsătorească

Prima decizie de recăsătorim poate declanşa o criză familială de proporţii catastrofale. Indiferent cât de bine s-a adaptat cineva după divorţ şi indiferent cât de multă vreme a trecut de când divorţul a fost pronunţat, prima recăsătorim poate crea o dezbinare adesea neaşteptată şi intensă.

Am vorbit mai devreme despre felul în care sistemele familiale au o modalitate a lor de a se echilibra pentru a rămâne funcţionale. Chiar şi după un divorţ, este creat un nou sistem dual: voi şi copiii, pe de o parte, iar pe de alta, fostul soţ şi copiii. Acest sistem îşi dezvoltă propriul simţ al echilibrului. După o vreme, voi şi copiii

ştiţi la ce să vă aşteptaţi de la fiecare dintre aceste sisteme monopnrentnlc. în timp, copiii învaţă să so acomodeze cu gospodăria voastră şi cu rutina acesteia la fel cum încep să se acomodeze la realităţi similare din cadrul celeilalte gospodării.

Cu toate acestea, când unul dintre voi devine serios implicat faţă de un nou partener şi începe să discute despre recăsătorire, restul familiei poate începe să percepă acest nou jucător ca pe o ameninţare. Parte a acestei reacţii este faptul că această persoană nouă creează un dezechilibru în întregul sistem dual, iar acum fiecare trebuie să se acomodeze într-o manieră diferită. Iar dacă o nouă persoană semnificativă apare prea devreme după divorţ, ameninţarea este chiar mai mare, deoarece fiecare a recâştigat doar de curând un anume grad nou de siguranţă şi stabilitate şi nimeni nu vrea să piardă acest lucru atât de devreme.

Copiii pot vedea un părinte vitreg nu doar ca pe o intruziune în securitatea lor, ci şi ca pe o persoană care îi va lipsi de timpul şi atenţia acordate de părinte. Mai rău, noua persoană poate încerca să le fie un alt părinte, părinte pe care ei nu l-ar vedea cu ochi buni.

însă cea mai dramatică reacţie vine adesea din partea soţului care nu se recăsătoreşte. Intensitatea acestei reacţii poate fi o măsură clară a gradului real în care a fost atinsă separarea şi renunţarea la vechea căsătorie de către celălalt soţ. Reacţiile pot varia de la ameninţări violente şi până la depresii severe. De multe ori, aceste reacţii survin ca surprize reale pentru ambii foşti soţi.

O soţie, la doi ani după divorţ, se obişnuise destul de mult cu noul rol de după divorţ al fostului soţ, chiar

până la punctul în care acesta ajuta cu reparații și grădinărit în jurul casei fostei soții. Atunci când el i-a spus acesteia Că urmează să se recăsătorească, ea l-a amenințat că îl va chema din nou în curtea de judecată pentru

a-i lua custodia comunii decretată şi promisă: „Nu voi lăsa niciodată o altă femeie să fie părintele copiilor mei!"

Într-un alt caz, la cinci ani după divorţ, soţia nu s-a adaptat bine, era încă izolată social şi continua să spe- re că soţul va reveni la ea. Atunci când acesta şi-a anunţat recăsătorirea iminentă, a luat o supradoză de somnifere.

Este important de înţeles ce înseamnă în cadrul familiei acest eveniment al recăsătoririi. Prima recăsătorie pare să atragă după sine două tipuri de reacţii din partea soţilor care nu se recăsătoresc. Dacă el încă nu a lăsat în urmă fosta relaţie, recăsătoria ei reprezintă o pierdere permanentă. Se simte înlocuit şi nedorit. Poate începe să-şi imagineze că noul partener primeşte mai mult de la fosta sa soţie decât a primit el însuşi de-a lungul anilor căsniciei. Gelozia şi posesivitatea pot fi revitaliza- te chiar şi la mulţi ani după divorţ.

Iar o mamă care a înlocuit o viaţă socială adultă cu o implicare hiperprotcctivă faţă de copii se poate teme că va fi înlocuită de către o nouă mamă. Ei îi este teamă că această mamă nouă ar putea fi un părinte mai bun sau ar putea fi plăcută mai mult de copii. Frica de a fi înlocuit poate duce la panică extremă şi la anxietate generalizată atât la bărbaţi, cât şi la femei

La doi ani după divorţ, o mamă a trei copii a angajat un avocat şi un detectiv particular pentru a găsi orice fel de informaţie puteau cu privire la noua soţie a fostului soţ. Ea se pregătea să depună actele pentru o modificare de custodie în dorinţa a schimba acordul iniţial de la custodia comună la cea unică. Ea a cheltuit

10 000 de dolari încercând să-şi fundamonip/p acuzaţiile conform cărora noua mamă vitregă nu era potrivită, astfel încât ar fi putut restricţiona accesul tatălui la copiii. Nu a descoperit niciodată motive pentru care să ajungă din nou în sala de judecată. De fapt, a încercat atât de mult să-şi înverşuneze copiii împotriva mamei vitrege încât ei au cerut în cele din urmă să petreacă mai mult timp în casa tatălui lor. A fost nevoie de aproape un an de terapie pentru a repara daunele pe care le-a adus relaţiei sale cu copiii prin gelozie şi anxietate.

Într-un alt caz, după patru ani de la divorţ şi la două mii de mile depărtare de fosta sa parteneră, un bărbat a devenit obsedat de activităţile ei sexuale cu noul ei soţ. Din punct de vedere raţional, el şi-a amintit că pe durata căsătoriei lor era plictisit de relaţia lor sexuală şi că şi-a acuzat adesea soţia de frigiditate. Cu toate acestea, acum şi-a imaginat că ea devenise partenera sa sexuală ideală şi că un alt bărbat se bucura de acest lucru.

Reacţiile nu sunt la fel de intense pentru toţi. însă este important să recunoaşteţi aici potenţialul de dezbinare. Chiar şi soţii rezonabili şi bine adaptaţi care şi-au văzut în continuare de viaţa lor vor resimţi încă o urmă de resentiment sau de regret atunci când fostul lor soţ se recăsătoreşte. Uneori ei spun: „Aceste sentimente de tristeţe (sau de furie) m-au luat prin surprindere. Am crezut că depăşisem întreaga situaţie. Am avut probleme de somn şi am trăit o stare de nervozitate şi agitaţie interioară timp de o săptămână după ce ei s-au căsătorit".

Dacă vă aşteptaţi la o asemenea trăire sau o simţiţi născându-se în suflet, poate veţi dori să participaţi la unele grupuri de sprijin sau să consultaţi un terapeut. Problema de aici este că aceste sentimente sunt normale şi predictibilc, iar nu „rele" sau „greşite". însa aveţi nevoie să le purtaţi personal de grijă. Ele nu trebuie impuse asupra copiilor sau direcţionate către fostul soţ sau către părintele vitreg sau noul partener de viaţă al acestuia.

Cu." le spuneţi copiilor despre planurile voastre de a vă recăsători

Copiii ar trebui să fie primii care aud de planurile voastre de a vă recăsători şi ar trebui să o audă de la voi. A o auzi de la altcineva poate crea unele interacţiuni caracterizate de furie. Spuneţi-le singuri copiilor, nu în prezenţa logodnicului, logodnicei sau a altor membri ai familiei. Acesta poate fi un moment în care sunt mărturisite sentimente şi temeri importante, lucru care va fi mai greu de făcut dacă altcineva este de faţă.

De asemenea, asiguraţi-vă că voi, şi nu copiii, sunteţi cei care dau această veste fostului soţ. Imediat ce aţi finalizat discuţia iniţială cu copiii, daţi-i curând de ştire fostului soţ. A spune acest lucru celuilalt părinte nu ar trebui să fie rolul copiilor.

În mod ideal, la momentul la care le veţi da vestea, copiii vor fi dezvoltat deja o relaţie solidă, confortabilă cu noul partener, iar ideea căsătoriei le va părea incitan- tă. Cu toate acestea, să nu fiţi surprinşi dacă ei manifestă sentimente amestecate cu privire la decizia voastră. Eventualele sentimente negative probabil că au puţin de a face cu lipsa unei relaţionări cu persoana nouă. De cele mai multe ori, ele reflectă mai degrabă o frică de necunoscut, nelinişte faţă de schimbări noi şi rămăşiţe ale loialităţii lor faţă de celălalt părinte şi faţă de fostul sistem familial. Noua căsătorie înseamnă totodată că ei trebuie să renunţe în cele din urmă la

fantezia lor cum că familia se va reuni din nou într-o zi, iar acest fapt va necesita probabil o oarecare perioadă de suferinţă şi noi ajustări.

Încercaţi să încurajaţi copiii să-şi exprime *toate* sentimentele – temeri, neliniştи, bucurii şi amărăciuni. Le cereţi să realizeze o altă adaptare importantă. Fiţi sensibili cu privire la durata de timp de care au nevoie pentru a înţelege şi a accepta noua situaţie. Nu îi grăbiţi. Nu încercaţi să forţaţi un anumit tip de răspuns prin a spune: „Măi, să fie, m-am gândit că te vei bucura că mă căsătoresc cu Karen. Credeam că îţi place de ea. De ce ai faţa asta tristă?"

Etapa a 13-a
Când al doilea părinte se recăsătoreşte

Dacă fostul soţ s-a recăsătorit şi aţi trecut prin problemele pe care le-am descris în etapa a 12-a, vor exista presiuni din ce în ce mai mari asupra voastră să vă recăsătoriţi la rândul vostru. Presiunile pot veni din partea copiilor, cărora fie le e milă de voi, fie doresc să aibă o nouă familie ca cea creată de celălalt părinte, sau din partea familiei de origine sau a prietenilor, care pot să perceapă recăsătorirea ca pe o cale de vă vedea mai departe de propria viaţă.

Însă cea mai serioasă presiune îşi va avea originea în interior. După ce aţi trecut prin sentimentele de înlocuire din etapa a 12-a, e posibil eă vă doriţi ceea cc arc celălalt soţ. Apar adesea sentimente de genul „poate ceva e în neregulă cu mine" de vreme ce fostul soţ s-a recăsătorit, iar voi nu aţi făcut-o. E posibil să vă imaginaţi că recăsătorirea vă va îndepărta temerile de a vă pierde copiii în braţele noului lor părinte vitreg.

În spatele tuturor acestor sentimente şi presiuni este senzaţia intuitivă a existenţei unui dezechilibru. Deşi această senzaţie nu este de obicei veibahzata, devine dureros de clar pentru voi faptul că fosta soţie a recreat un sistem familial nou-nouţ pentru a-l înlocui pe cel vechi, pierdut prin divorţ. Ea pare să îşi vadă mai departe de viaţa ei. Are un nou iubit şi companion, în timp ce voi staţi acasă privind la filme închiriate şi vă plimbaţi pe scena socială în speranţa ca va apărea persoana magică. Temerile secrete din etapa a 12-a se concretizează: copiilor pare să le placă viaţa în noua familie, deşi nu se simt încă în largul lor lângă noul părinte vitreg. Îi ascultaţi cu greu când vă povestesc despre excursia de familie în Marele Canion sau despre cât de mult s-au distrat pe seama noii lor bone.

Începeţi să vă imaginaţi cât de frumos ar fi să aveţi din nou o companie. Doriţi să oferiţi copiilor propriul vostru sistem familial nou-nouţ. Vă imaginaţi excursii pe care le-aţi putea întreprinde din nou în familie. Vă decideţi că nu vă mai puteţi petrece sărbătorile fără o familie alături de voi.

Nu vă grăbiţi! Rezistaţi acestor presiuni! Am văzut prea multe persoane care se grăbesc să se recăsătorească prematur din cauza unor astfel de sentimente. A vă căsători doar pentru a reechilibra sistemul este unul dintre cei mai nesănătoşi paşi pe care îi puteţi face. Şansele dc a găsi un partener potrivit în astfel de circumstanţe sunt foarte reduse.

Depărta ţi-vă de aceste sentimente şi presiuni; încercaţi să vă recâştigaţi obiectivitatea. Reamintiţi-vă unele dintre fanteziile pe care le aveaţi înainte de divorţ cu privire la a fi pe cont propriu, la a merge din nou la studii, la a lua lecţii de tenis, la a vă întâlni cu noi parteneri interesanţi. Nu trebuie să renunţaţi la aceste fantezii doar pentru că fostul soţ s-a recăsătorit.

Este posibil să creaţi singuri un sistem monoparental funcţional. Copiii nu vor fi afectaţi dacă vor avea doar

un părinte vitreg în loc de doi. De fapt, ei vor fi mult mai fericiţi dacă părintele lor singur este sănătos şi în deplinătatea capacităţilor. Nu au nevoie de un alt părinte împotmolit din nou într-un conflict marital şi un potenţial divorţ.

înţelegerea perspectivelor copiilor cu privire la recăsătorire

După ce un părinte s-a recăsătorit, copiii vor exercita presiuni asupra celuilalt părinte să procedeze la fel. Asta se întâmplă pentru că ei îşi fac griji pentru faptul că sunteţi singuri şi pe cont propriu. E posibil să vă fi văzut plângând la ore târzii din noapte. Ei îşi vor asuma adesea misiunea de a vă găsi un nou partener şi vor începe să caute în jur părinţi potenţiali în rândurile prietenilor voştri de sex opus.

Alţi copii s-ar putea să reacţioneze exact în manieră opusă, prin a vă încuraja să rămâneţi singuri şi să rezistaţi dorinţelor de a le face cunoştinţă cu partenerii voştri romantici. Aceşti copii îşi pot asuma rolul de copil „părintificat" despre care am discutat mai devreme. Misiu

nea lor poate fi cea de a-l înlocui pe celălalt părinte şi de a deveni protectorul şi managerul vostru. Ei pot simţi că ţine de responsabilitatea lor să devină partenerul vostru „adult" de la care puteţi primi sprijin şi în care vă puteţi încrede. Aceşti copii vor renunţa practic la prietenii şi activităţile proprii în scopul de a juca acest rol pentru voi.

Acesta poate fi un rol tentant şi seducător pentru părinţii care se simt singuri şi descurajaţi. Fără să gândească, ei pot începe să răspundă unui copil care oferă sprijin emoţional şi companie. Cu toate acestea, a permite dezvoltarea unei astfel de relaţii poate fi un lucru foarte nesănătos pentru voi şi pentru copil. Copiii care câştigă o astfel de putere în relaţia cu un părinte nu renunţă la ea uşor atunci când în cele din urmă vă găsiţi un nou partener.

Un exemplu dramatic a fost cel al lui Jason, un adolescent solid, bine clădit care se folosea de sport pentru a-şi consuma frustrările legate de divorţ. El a devenit în liceu un campion statal la lupte sportive. în acelaşi timp, a devenit protectorul mamei sale pe parcursul a trei ani de la divorţ. Mama, Mărie, era singură şi tristă, şi nu îşi revitalizase viaţa socială adultă după ce divorţase. Jason a devenit atât de implicat faţă de mama sa, încât îi vizita pe tatăl şi pe mama vitregă din ce în ce mai rar. El chiar s-a despărţit de prietena sa atunci când aceasta a exercitat asupra sa presiuni pentru a petrece mai mult timp cu ea şi a glumit pe seama faptului că era prea implicat faţă de mama lui.

A avut loc o criză previzibilă. Frank, un coleg de muncă, a început să o invite pe Mărie la ieşiri romanti-

ce. En t-o refunot timp d© câteva luni, însă în rele din urmă s-a decis să accepte. în timp ce se afla în casă pre- gătindu-se pentru întâlnire, Jason s-a întâlnit cu Frank pe pridvorul din faţa casei şi i-a spus că mamei sale i se făcuse foarte rău şi că nu mai putea ieşi cu el în seara respectivă. (Seamănă cu cuvintele pe care le-a spus părintele vostru când aveaţi paisprezece ani?)

Frank a presupus că acest lucru trebuia să fie adevărat de vreme ce Jason părea atât de sincer şi a plecat. Însă Jason nu a spus niciodată mamei sale că Frank venise la întâlnire. Mărie a fost devastată, crezând că i s-a jucat o festă. Jason se afla, desigur, lângă ea pentru a o consola. Iar ca nu a aflat decât abia luni dimineaţă ce se întâmplase cu adevărat. Deşi s-a înfuriat pe Jason, ajunsese să se sprijine prea mult pe el pentru a-l pedepsi. Atunci când a revenit acasă de la o altă întâlnire cu Frank, Jason şi doi prieteni de-ai săi aşteptau în faţa casei cu bâte de baseball în mâini. Mărie a pierdut controlul asupra lui Jason, iar Frank nu a revenit niciodată.

Un alt caz a implicat o fată de treisprezece ani care devenise îngrijitoarea, femeia de serviciu şi confidenta tatălui ei singur. Fiica i-a tolerat întâlnirile romantice ocazionale, însă pe măsură ce acesta a început să aibă intenţii mai serioase faţă de o femeie, a depus eforturi pentru a-i despărţi. Mai întâi a mințit, spunând că a văzut respectiva femeie cu un alt bărbat la mall. Apoi a avut crampe la stomac şi a reuşit chiar să se forţeze să vomite înaintea întâlnirilor tatălui ei, convingând u-l pe acesta să rămână acasă lângă ea. La un sfârşit de săptămână când se afla la mama ei, însă ştia că tatăl este plecat din oraş cu femeia respectivă, a luat o supradoză de medicamente amestecate din sertarul cu medicamente nl mamei sale şi a trebuit să fie dusă de urgenţă la spital. Bineînţeles că tatăl a fost chemat acasă. Acesta a fost un act de manipulare, nu o tentativă de suicid.

Aceste exemple ilustrative demonstrează importanţa menţinerii limitelor pentru sine ca părinte singur şi a faptului de a nu permite copiilor voştri să devină îngrijitorii sau confidenţii voştri. încurajaţi-i să fie activi cu prietenii lor şi să participe la activităţi care se desfăşoară departe de casă. Daţi-le clar de înţeles că vă poate fi bine şi atunci când ei sunt plecaţi, că aveţi propriii voştri prieteni şi interese. Ei au nevoie să fie în continuare copii lipsiţi de griji, neîmpovăraţi cu responsabilităţi adulte.

Decizia de a vă recăsători reprezintă un pas important în încercarea de a vă vedea mai departe de viaţă, însă ea creează totodată noi dificultăţi pentru copiii voştri şi pentru fostul soţ. Nu vă grăbiţi şi încercaţi să pregătiţi pe toată lumea. Dacă fostul soţ este cel care se recăsătoreşte primul, luaţi distanţă şi încercaţi să fiţi rezonabili: aveţi grijă la propriile sentimente de dezamăgire sau de pierdere a şansei de reconciliere. încercaţi să rezistaţi presiunilor de a vă recăsători voi înşivă în mod prematur.

A trăi într-o rețea familială mixtă

Etapa finală în procesul de divorț presupune crearea unui nou sistem familial. Astfel de sisteme sunt numite adesea familii vitrege, însă noi preferăm termenul de familii mixte. „Vitreg" implică ideea că cineva nu se integrează sau nu aparține de respectiva familie, că cineva este în afara acesteia.

Când doi părinți se recăsătoresc, iar amândoi au fost anterior căsătoriți și divorțați, ei aduc cu sine nu doar copii din căsătoriile anterioare, ci totodată și membrii familiilor lor de origine și chiar foști soți care sunt părinți ai copiilor. Sarcina de formare a acestui nou sistem familial este cu adevărat un proces de amestecare a multor indivizi și a multor roluri din celelalte sisteme în cadrul unei rețele.

Acesta este un proces foarte complex. Comparați acest proces care încearcă să integreze și să administreze membrii mai multor sisteme cu relativa simplitate a primei voastre căsnicii. Atunci nu erați decât voi, partenerul vostru și probabil ceva influență din partea părinților voștri. Acum aveți rude noi prin alianță și rude

vechi prin alianţă, plus noua soţie a fostului vostru soţ şi cei trei copii ai lor, ca să nu mai vorbim de noul soţ al fostei voastre soţii şi de copiii săi care trăiesc împreună cu bunica lor.

În etapa finală, noi prezentăm un model pentru a vă ajuta să înţelegeţi variatele aspecte ale familiei mixte, astfel încât să fiţi mai obiectivi şi să ştiţi la ce să vă aşteptaţi. Vă ajutăm să identificaţi o cale sănătoasă de urmat prin complexitatea experienţelor din cadrul familiei mixte şi să le înţelegeţi în contextul reţelei mai largi.

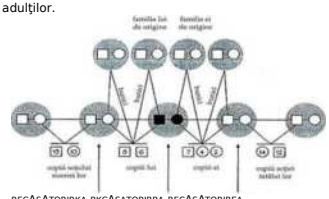
Etapa a 14-a
Formarea unei familii mixte

Dificultăţile cu care probabil vă amintiţi că vă confruntaţi pe vremea când eraţi părinţi singuri pot părea nesemnificative în raport cu sarcinile presupuse de amestecarea familiilor într-o manieră sănătoasă după ce voi şi fostul soţ sau fosta soţie vă recăsătoriţi.

Să ne uităm o clipă la Figura 9.1. Am desenat o geno- gramă pentru a prezenta o imaginea tuturor sistemelor familiale posibile care pot fi implicate în situaţia în care vă recăsătoriţi amândoi. Genograma nu este altceva decât o diagramă care utilizează pătrate şi cercuri pentru a indica locul care îi revine fiecărui membru al familiei. Poate veţi dori să număraţi: există în total nouă sisteme posibile! Acesta este motivul pentru care credem că este mai realist să ne referim la această diagramă ca la o reţea de sisteme familiale.

Dacă studiaţi puţin această imagine, veţi fi în măsură să găsiţi locul membrilor familiei din propria

voastră situație. Acest lucru este important, de vreme ce, pentru a ajunge la un amestec sănătos de sisteme familiale, aveți nevoie să oferiți structură, organizare și claritate rolurilor care le revin nu doar copiilor, ci și adulților.



RECĂSĂTORJRKA RKCĂSĂȚORIRRA RECĂSĂTORIREA
MAMEI LOR VOASTRĂ TATĂLUII.OR
□ O*tmeiv* (luimrrrlcrapmlfltfvAr*Ucopilului)

Figura 9.1 Rețeaua familiei mixte

Există patru aspecte centrale în înțelegerea familiilor mixte despre care credem că vă vor ajuta să anticipați și să recunoașteți ariile care sunt potențial problematice pentru voi: variatele subsisteme, limitele, părinții și modelul sau structura interactivă.

Dimensiuni ale sistemului familial mixt

1. Subsisteme: cine sunt membrii familiali și unde este locul lor?
2. Limite: cine sunt adulții și cine sunt

copiii?
3. Rolurile părinţilor: probleme de autoritate şi disciplină.
4. Interacţiune între sistemele amestecate: probleme de acces, comunicare şi loialitate.

Definirea subsistemelor

Fiecare familie prezintă potenţialul a patru grupuri interactive de relaţii numite subsisteme (vedeţi Figura 9.2).

1. Subsistemul soţilor;
2. Subsistemul fraţilor şi al surorilor;
3. Subsistemul părinte-copil;
4. Subsistemul intergeneraţional.

Subsistemul soţilor

Acest subsistem constă din soţ şi soţie. Acesta este subsistemul care se dizolvă prin divorţ. Celelalte subsistem vor şi ele alterate, însă vor continua să funcţioneze. Într-o familie mixtă, un nou sistem al soţului şi al soţiei este format pentru a le înlocui pe cele vechi, care au sfârşit poate în cazul ambilor soţi prin divorţ. Această nouă relaţie se confruntă cu mult mai multe obstacole şi dificultăţi comparativ cu relaţiile dintre soţi formate pe durata primelor mariaje.

Un cuplu recăsătorit, unde e posibil ca ambii soţi să aibă copii, nu deţine luxul de a avea la dispoziţie mai mulţi ani pentru ca soţii să se cunoască între ei în absenţa copiilor sau fără complicaţiile foştilor soţi. Această nouă relaţie este mereu umbrită, cel puţin în

primii ani, de aceste foste mariaje. Există probleme legate de vizite
și dc accesul la copii. Există decizii care trebuie luate de către ambii părinți. Există problema pensiei alimentare și poate cea a ajutorului financiar acordat fostului soț. De-a lungul anilor, cea mai comună problemă pe care am observat-o în familiile mixte este eșecul cuplului recăsătorit de a-și defini și de a-și proteja relația dc aceste alte influențe.

Pentru a forma o rețea sănătoasă a familiei mixte este imperativ ca voi și noul soț sau noua soție să creați un sentiment al legăturii, intimității și protejării spațiului privat pentru voi înșivă. Această sarcină nu este ușoară. Amândoi veți fi expuși intruziunii din partea copiilor proprii, a copiilor vitregi, a foștilor soți și a membrilor familiei de origine. E posibil să vă simțiți vinovați atunci când vă rezervați timp pentru voi înșivă, spunându-le copiilor să stea acasă în timp ce voi mergeți să luați masa în oraș și fiind fermi cu foștii soți sau fostele soții al căror comportament este intruziv sau care doresc să modifice orarul de acces la copii în ultima clipă. Această vină poate să constituie o rămășiță a divorțului și o expresie a dorinței voastre de a nu dori să „răniți" mai mult copiii. Una dintre cele mai bune modalități de a vă proteja noua relație maritală este să definiți limite în jurul ei. (Vom discuta acest aspect mai detaliat în următoarea secțiune.)

2

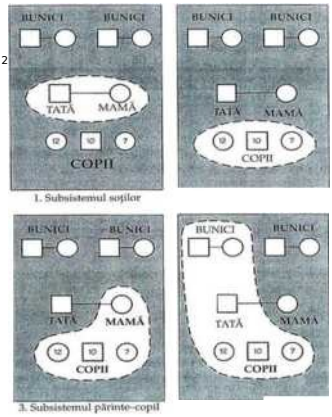


Figura 9.2 Subsisteme ale familiei

Prima sarcină în dezvoltarea unui sistem sănătos de familie mixtă este să protejaţi şi să întreţineţi noua voastră relaţie maritală!

Subsistemul fraţilor şi al surorilor

Acesta include toţi copiii din familie. într-o familie mixtă, acesta or putea include copiii „lui" şl copiii „ei". Prin urmare, dacă aţi început cu doi copii din căsnicia care a luat sfârşit şi v-aţi recăsătorit cu un bărbat care are doi copii din prima sa căsnicie, se poate să aveţi un subsistem de fraţi şi surori care include patru membri. Vârsta acestor copii poate varia considerabil de la unu la cincisprezece ani. Pentru a face lucrurile mai dificile, se poate ca ei nici să nu se cunoască unul pe celălalt. Şi cu siguranţă că nu doresc competiţie suplimentară pentru rolul în cadrul familiei sau pentru atenţia părinţilor lor.

Din perspectiva copiilor, acest nou subsistem poate fi chiar mai complex. Ei nu doar că trebuie să îşi cunoască noii fraţi şi noile surori vitrege care provin din fosta căsătorie a părintelui vitreg, însă pot avea totodată noi fraţi şi surori din fosta căsătorie a noii soţii a celuilalt părinte al lor. în concluzie, dacă aveţi în vedere toate rivalităţile, competiţiile şi geloziile ce apar în mod normal în interacţiunile dintre fraţi şi surori şi cu care v-aţi confruntat în cazul propriilor copii înainte de divorţ şi le multiplicaţi cu numărul mulţilor fraţi şi al multelor surori care poate nici nu doresc să locuiască împreună şi care încă nu v-au acceptat ca pe un adult nou în viaţa lor, puteţi începe să înţelegeţi de ce viaţa dintr-o familie mixtă poate părea atât de dificilă şi generatoare de confuzie pen tru oricine.

Am lucrat cu un băiat de şase ani a cărui mamă s-a recăsătorit cu un bărbat care avea patru copii cu vârste

cuprinse între unsprezece şi optsprezece ani. Băiatul era copleşit de toţi aceşti fraţi, mai în vârstă şi mai gălăgioşi, îşi urma mama peste tot ca un căţeluş şi plângea când ea pleca la serviciu. A fost nevoie de aproape şase luni ca el să accepte şl să albă încredere în noii fiaţi, şi ca aceştia din urmă să înveţe cum să se raporteze la el ca la un frate mai mic. Este adesea mai simplu pentru copiii mai mari să accepte fraţi mai mici decât .c este celor mai mici să-i accepte pe cei mai mari. Situa)ia seamănă mult cu sentimentul de a fi lăsat la urmă în privinţa afecţiunii parentale.

Subsistemul părinte-copil

Acesta este cel mai complex dintre cele patru subsisteme pentru că el implică interacţiunea dintre subsistemul soţilor (adulţii) şi cel al fraţilor şi surorilor (toţi copiii). Oricare ar fi succesele pe care le-aţi înregistrat ca părinte înainte de divorţ sau chiar în calitate de părinte singur, abilităţile voastre parentale vor fi sever testate în cadrul experienţei în familia mixtă. Regulile de bază sunt aceleaşi: adulţii deţin rolul părinţilor, copiii trebuie să se comporte conform rolului lor de copii, şi nu de adulţi, adulţii trebuie să se comporte ca adulţi, şi nu ca nişte copii, iar părinţii trebuie să deţină controlul asupra familiei.

Cu toate acestea, viaţa părinţilor dintr-o familie mixtă este mult mai complicată. Continuaţi să fiţi părintele copiilor voştri, însă preluaţi totodată responsabilităţi faţă do copiii noii voastre soţii sau ai noului soţ. Pe durata căsătoriei anterioare, copiii voştri erau permanent alături de voi. Acum aveţi alţi câţiva copii care locuiesc alternativ în casa voastră, în funcţie de săptămână. Pentru a pune cireaşa pe tort, aceşti copii ai noii soţii sau ai noului soţ abia dacă vă cunosc şi adesea nu

vă acceptă ca părinte în viața lor. Mai mult, trebuie să construiți o relație sănătoasă de coparentalitate cu fostul soț, în vreme
cc probabil că trebuie să vă intersectați cu fostul soț al noii voastre soții. Ca să nu mai vorbim de noul soț al fostei voastre soții.

Acestea nu sunt decât probleme externe care apar în timp ce voi și noul vostru soț trebuie să vă dezvoltați relația de coparentalitate cu toți acești copii. Încercați să nu vă simțiți copleșiți; există modalități sănătoase de a face față tuturor acestor dificultăți.

Din perspectiva copiilor, viața alături de un număr dublu de părinți față de cel „normal" și o varietate de copii alături de care nu au crescut niciodată – unii de vârsta lor, iar alții cu mulți ani mai în vârstă sau mai tineri – este o serie confuză, haotică de ajustări emoționale. Gelozia, invidia, posesivitatea față de părinți și de lucrurile care le aparțin, suferința și furia încep toate să creeze modificări comportamentale, atât bune, cât și rele. Rolurile cu care copilul era obișnuit în cadrul fostului sistem familial – a fi copilul cel mai mare, sau cel mai mic, sau eroul – au nevoie toate de ajustări și modificări.

Copiii nu își pot asuma rolurile lor vechi în noile familii mixte. Nu poate exista decât un singur copil care e cel mai în vârstă și un singur copil care e cel mai tânăr. Dacă rolul cu care era obișnuit un copil a fost preluat de către un frate vitreg, există o perioadă de timp în care copilul deposedat de rol trebuie să învețe noi

comportamente şi să se adapteze noilor aşteptări din partea lui. Este uşor să vă puneţi în locul copiilor. Ima- ginaţi-vă că aveţi zece ani şi că sunteţi cel mai mare copil din familia voastră; probabil că eraţi tratat cu un oarecare respect de către fratele şi sora voastră de şase, respectiv patru ani. Poate că uneori părinţii voştri vă însărcinau cu responsabilitatea de a avea grijă do coi mai mici. Acum imaginaţi-vă că sunteţi plasaţi într-o familie mixtă cu două surori de paisprezece, respectiv şaisprezece ani şi lor le este oferită responsabilitatea de a avea grijă de voi. E foarte posibil să deveniţi frustraţi, furioşi şi descurajaţi.

Unii copii devin deprimaţi temporar pe durata acestei perioade de adaptare; unii sunt încontinuu furioşi. Unii copii pot regresa la o vârstă mai fragedă şi pot deveni prea dependenţi sau neliniştiţi. Alţii pot alege să se distanţeze de noua familie prin petrecerea de mai mult timp alături de prieteni. Toate acestea sunt adaptări la schimbările dramatice pe care le trăiesc copiii, unele dintre ele fiind mai utile decât altele. Scopul unor astfel de adaptări este să ofere copilului timpul necesar ajustării sale la fluctuaţiile şi nesiguranţcle acestei lumi nefami- liarc a familiei mixte.

Pe durata perioadei iniţiale de adaptare, mulţi copii se vor plânge celuilalt părinte biologic cu privire la toate schimbările şi la persoanele noi din acest nou sistem familial pe care ei îl găsesc a fi nefamiliar şi inconfor- tabil. Ei vor manifesta adesea tulburări mai profunde în casa celuilalt părinte al lor decâ: în cadrul familiei mixte la care încearcă să se adapteze. Vor proceda astfel pentru că noul sistem le va părea nefamiliar şi puţin intimidant. Nu sunt siguri care este locul lor sau cum vor fi auzite şi soluţionate plângerile lor. E totodată o modalitate de a manifesta loialitate şi angajament faţă de celălalt părinte, ca şi cum copilul ar spune: „Nu

trebuie să te simți prost că sunt împreună; se întâmplă tot felul de lucruri neplăcute în casa lor". De obicei, va fi nevoie de șase până la douăsprezece luni pentru ca tulburarea emoțională să se limpezească și pentru identificarea de către copii a unui loc al lor în noua familie. E posibil ca ei să mai mormăie și să se mai agite ocazional, însă vor reveni la nivelurile emoționale anterioare după un an de zile.

În cazul în care copiii încă par neobișnuit de tulburați după primul an sau dacă tulburarea lor devine atât de intensă încât le afectează funcționarea normală de zi cu zi, atunci trebuie ca situația să fie evaluată de către un terapeut pentru copii sau unul de familie. Adesea, fie numai și ocazia de a vorbi unei persoane „sigure" din afara familiei despre trăirile sale contradictorii îi poate conferi copilului o mare ușurare. Dacă problemele de ajustare sunt mai serioase, atunci familia mixtă poate beneficia de pe urma colaborării în grup a membrilor ei cu un terapeut de familie.

Subsis tem ul în lergeixerafional

Acesta definește legăturile și rolurile proprii ale fiecărui membru cu familia sa de origine. Puternica influență a acestui subsistem este adesea trecută cu vederea atât de către familii, cât și de către terapeuți. Relațiile adulților cu părinții, frații și surorile lor, pe de o parte, iar pe de alta, relațiile copiilor cu bunicii, mătușile și unchii lor constituie un fundal important al tuturor familiilor. Pentru familiile mixte, acest subsistem poate deveni fie o resursă sănătoasă și semnificativă, fie o problemă a dezbinării și intruziunii.

Adesea, bunicii s-au implicat în susținerea financiară a copiilor lor adulți, plătind uneori taxele de avocat în disputele pentru custodia copiilor, pentru a proteja controlul fiicei sau al fiului asupra nepoților lor. Uneori, acești părinți mai bătrâni

au încurajat divorţul, afirmând că nu le-a plăcut niciodată de ginerele sau de nora lor. Alţi părinţi se poate să fi interzis divorţul spunând că el ar aduce ruşine familiei. Nici una dintre aceste experienţe cu familia voastră de origine nu vă va uşura sarcina de a introduce persoane noi în viaţa voastră sau în viaţa nepoţilor lor.

Pe de altă parte, este important «ă protejaţi relaţia co-piilor cu bunicii lor şi accesul lor la aceştia. Bunicii pot deveni resurse emoţionale şi exerci:a influenţe stabilizatoare importante asupra copiilor în timpului divorţului şi în perioada de după divorţ. Este în acelaşi timp important să-i ajutaţi pe bunicii copiilor să conştientizeze cât de distructivi pot fi prin părtinirea continuă a unuia dintre foştii soţi după finalizarea divorţului. Auzim de la copii mărturii conform cărora ei renunţă la relaţiile cu bunicii lor deoarece, de fiecare dată când îi vizitează, bunicii le spun cât de rău e cclălal: soţ şi că, dacă acesta nu ar fi făcut asta sau cealaltă, părinţii lor ar fi fost încă împreună.

Noi admirăm bunicii care au reuşit să se ţină departe de bătălia divorţului şi să păstreze o atitudine sănătoasă şi obiectivă în relaţia lor cu nepoţii. Bunicii pot oferi copiilor un important sentiment de continuitate. Ei sunt purtătorii istoriei familiale şi ii pot ajuta pc copii să-şi amintească de rădăcinile şi de legăturile lor cu sis- temui familial. Acest aspect se poate dovedi important atunci când restul familiei pare să se destrame.

Majoritatea bunicilor nu trăiesc la divorţ emoţii atât de intense pe cât sunt cele resimţite de către copiii din partea voastră sau a fostului soţ. Prin urmare, copiii se pot simţi „mai în siguranţă" să-şi discute aceste amintiri şi sentimente cu bunicii, bunicii devin adesea o oază de linişte atunci când copiii sunt prinşi în focul încrucişat al divorţurilor dificile şi îi

pot ajuta pe copii să își exploreze sentimentele și întrebările cu un grad de calm și de încredere. Atunci când copiii se află în mijlocul eforturilor de a face față divorțului sau de a se adapta la o nouă familie mixtă, recomandăm de multe ori o vizită scurtă sau chiar o vacanță la bunici ca pe o experiență stabilizatoare pentru copii.

O fetiță timidă, liniștită, de șapte ani, pe care o cunoaștem, a început să-și sune bunicii, care locuiau în alt stat, cam de două ori pe săptămână. Atitudinea lor era una neutră și de sprijin și ei i-au conferit o senzație de ușurare în privința confuziei legate de noua căsătorie a mamei sale. I-au oferit, totodată, o legătură importantă pentru amintirile care țineau de vechea familie. Noi am încurajat părinții să îi permită în continuare să facă acest lucru pentru încă o vreme, deoarece experiența devenise una terapeutică pentru fetiță.

Bunicii vitregi pot juca și ei un rol semnificativ pentru copii. În mod obișnuit, copiii nu devin la fel de atașați de noii bunici vitregi pe cât sunt față de cei biologici, însă se pot simți confuzi și răniți dacă acești noi bunici îi neglijează sau îi resping. Dacă frații și surorile vitrege sunt băgați în seamă cu generozitate de către propriii bunici biologici de ziua lor sau pe durata vacanțelor, în

timp ce copiii de cealaltă parte a familiei mixte sunt ignoraţi, aceştia din urmă pot trăi stări de resentiment. Acest fapt se poate traduce în gelozii şi rivalităţi în întregul subsistem al fraţilor şi surorilor din familia mixtă. El poate totodată genera conflicte şi resentimente majore între membrii cuplului recăsătcrit şi chiar între foştii parteneri maritali.

O fată de doisprezece ani din experienţa noastră practică a devenit furioasă şi agresivă faţă de fraţii ei noi, mai mici ca vârstă, după prima lor vacanţă de Crăciun împreună, deşi ea fusese foarte afectuoasă cu ei înainte de asta. Iut câteva săptămâni mai târziu, ea a dezvăluit tatălui ei că s-a simţit rănită şi dezamăgită pentru că fraţii ci vitregi primiseră de două ori mai multe cadouri de la bunicii lor biologici comparativ cu cât a primit ea de la toată lumea din familie. Această întâmplare a dus la două luni de conflict între tatăl ei şi noua soţie a acestuia înainte ca ei să ceară ajutor din partea unui specialist.

Acesta este un exemplu de situaţie în care voi şi noul vostru partener trebuie să preluaţi controlul în calitate de părinţi şi să stabiliţi o serie de limite şi de graniţe. Nu e realist să vă aşteptaţi ca toţi copiii să fie trataţi egal, însă trebuie să evitaţi diferenţele semnificative şi observabile între modul în care este trata: un grup de copii în raport cu celălalt. Acest fapt se leagă, după cum am discutat anterior, de menţinerea unei stări de echilibru şi a unor roluri clare în cadrul noii familii mixte.

Cum exercitaţi o anumită influenţă asupra acestei reţele complexe a familiei mixte ce cuprinde soţi noi, copii noi, rude noi prin alianţă şi noi foşti parteneri? Este într-adevăr posibil să transformaţi acest sistem de familie într-unul sănătos şi funcţional? Noi credem că una

dintre soluțiile la această sarcină dificilă este de a învăța cum să stabiliți limite clare.

A doua sarcină ca importanță în dezvoltarea unui sistem sănătos al familiei mixte este să definiți limite clare!

Definirea limitelor

Odată ce ați văzut care sunt toate persoanele noi și, în măsură mai mică sau mai mare, rolul pe care ar trebui să-l dețină, sarcina de a fixa limite devine mai clară.

Granițele reprezintă linii invizibile care marchează locul pe care ar trebui să-l ocupe oamenii în sistemul familial. Ele definesc distincții între generații, subsistemele și rolurile pe care le joacă fiecare în cadrul unei familii. Seamănă cumva cu obiceiul unui animal de a urina pe un copac pentru a-și marca teritoriul. Probabil că această realitate nu e la fel de dramatică în familiile umane, însă astfel de granițe dau altora de știre locul care le revine lor și familiilor lor și locul care nu li se cuvine altora.

De pildă, o mamă poate să dispute intruziunea din partea noilor rude prin alianță în propriul ei stil parental și de viață. Într-o familie, rudele prin alianță au venit într-o vizită de o săptămână la doar trei luni după ce fiul lor s-a recăsătorit. Atât fiul lor, cât și noua sa soție creșteau împreună câte un copil mic din căsătoriile anterioare. Impunerea unor limite mai ferme l-ar fi ajutat pe soț să le spună părinților săi: „Ne place să vă vedem, însă mai lăsați-ne câteva luni pentru a ne stabili și organiza mai bine". Din nefericire, lui i-a fost teamă că o astfel de rugăminte ar fi rănit sentimentele părinților săi, astfel încât nu a mai spus nimic.

Atunci când părinții au sosit la ei, au început să critice felul

în care noua soţie se îngrijea de gospodărie, felul în care îl creştea nu doar pe nepotul lor, ci şi pe propria ei fiică şi, de asemenea, telul în care gătea. Bunicii nu credeau în divorţ şi nu le convenea această recăsătorim a fiului lor. Soţul nu a intervenit nici o clipă pentru a fixa limite sau pentru a-şi proteja noua soţie. Ca rezultat, această vizită a generat în cazul acestui cuplu un conflict care a durat până şase ani mai târziu, când au apelat la terapia maritală.

Limitele creează protecţie pentru ambele părţi ale subsistemului familial, după cum şi roluri definitorii de autoritate şi responsabilitate. Un sistem familial mixt, fără limite clare şi ferme, se va transforma în haos şi într-o luptă continuă pentru putere printre membrii acestuia. Graniţele trebuie să fie clare, însă totodată flexibile. Ele trebuie să fie capabile să protejeze membrii familiei, însă în acelaşi timp să fie destul de deschise pentru a permite accesul persoanelor şi informaţiilor

În Figura 9.3, noi indicăm diferitele forme pe care le iau limitele. Limitele difuze sunt prea subţiri; ele nu protejează cu adevărat membrii din interiorul familiei. Limitele închise simt prea rigide; ele vor reduce gradul de comunicare şi de interacţiune cu membrii din exterior. Graniţele deschise sunt cele mai bune; ele pot fi clare şi ferme atunci când este necesar, însă totodată flexibile şi deschise pentru a lăsa şi altor persoane accesul înăuntru sau în afară.

Limite pentru căsnicie

Să ne întoarcem la prima voastră sarcină: protejarea şi întreţinerea noii relaţii maritale. Gândiţi-vă la tipul de limite pe care le-aţi stabilit în fosta căsnicie. Vă spuneau adesea părinţii cum să vă creşteţi copiii şi cum să vă «administraţi familia? Năvăleau copiii în camera voastră fara sa bata mai

intâi la uş«l? Nu va simţeaţi în largul vostru atunci când închideaţi uşile de la dormitorul copiilor sau de la propriul dormitor pentru a nu-i mai auzi? Dacă aţi răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, probabil că aţi fixat în jurul căsniciei voastre nişte limite destul de neclare. în următorii ani, va trebui să depuneţi mai multe eforturi în cadrul noii familii mixte pentru a stabili limite mai eficiente.

Fără graniţe clare şi ferme pentru a vă proteja într-un anumit grad intimitatea voastră şi a soţului, noua voastră relaţie va fi deschisă intruziunilor din partea părinţilor, copiilor, copiilor vitregi, rudelor noi prin alianţă, foştilor soţi, fostelor rude prin alianţă şi aşa mai departe. Definirea acestor limite vă va ajuta să recâştigaţi un simţ al controlului şi al direcţiei pe care le doriţi în familia voastră mixtă.

Multe familii mixte devin ceea ce terapeuţii numesc familii centrate pe copii; nevoile şi activităţile copiilor sunt considerate a fi cele mai mari priorităţi, chiar mai importante decât nevoile noilor soţi. Mulţi dintre părinţii divorţaţi poartă cu sine multă vină cu privire la copiii lor, iar această vină se traduce în satisfacerea fiecărei nevoi a copiilor lor totodată cu desconsiderarea şi sacrificata propriilor lor nevoi.

Copiii caro crose în familii contrate pe ei sunt răsfăţaţi cu atenţie şi îşi însuşesc puţine limite pentru comporta-

Figura 9.3. Tipuri de limite familiale

mentul lor. Ca adolescenţi, ei adesea nu ştiu să respecte limitele impuse de alţi adulţi şi deţin un grad redus de conştientizare a limitelor în viaţa lor proprie şi în cadrul propriilor lor relaţii. Astfel de copii sunt adesea adolescenţi tulburaţi care resimt o marc dificultate în încercarea de a fi responsabili şi în cea de a învăţa autodisciplina şi autocontrolul. Când devin adulţi, accstc probleme le pot întuneca relaţiile şi conduce la modele disfuncţio- nale de comportament de-a lungul întregii lor vieţi.

Copiii au şi ei nevoie de limite

Copiii au nevoie să învețe să respecte intimitatea, spaţiul fizic privat şi proprietatea altor oameni – iar acest lucru este învăţat cel mai bine în familie. Reguli care poate erau permisive sau inexistente în fosta voastră familie trebuie definite clar şi întărite în noua familie mixtă.

De pildă, uşile de la baie trebuie să fie închise pentru a-i învăţa pe copii intimitatea cu privire la corpurile lor. Părinţii trebuie să insiste în legătură cu nivelurile adecvate de îmbrăcăminte pentru toţi membrii familiei. Acest lucru este cu deosebire adevărat în familiile mixte, unde pot apărea neliniști în privinţa aspectului şi dezvoltării fizice a fraţilor şi surorilor mai mari sau unde pot fi prezente griji legate de incest sau molestare. Ţinuta obişnuită din fosta casă trebuie să fie reexaminată. E posibil ca fiica voastră de doisprezece ani să se fi simţit în largul ei umblând prin casă în sutien şi lenjerie intimă în cadrul familiei anterioare; fraţii şi surorile ei mai mici probabil nu o băgau în seamă. însă a face acelaşi lucru în faţa fraţilor ci vitregi de unsprezece şi paisprezece ani poate fi inadecvat. Copiii din familiile mixte au de asemenea nevoie să învețe reguli noi cu privire la împrumutarea de haine şi de alte obiecte de la fraţii şi părinţii lor vitregi.

Cum să definiţi limite

1. închideţi uşa dormitorului vostru pe timpul nopţii. în cazul în care copiii sunt destul de mari, încurajaţi-i să închidă de asemenea uşa la dormitorul lor.
2. Definiţi-vă dormitorul ca un spaţiu privat, nu doar din motive sexuale, ci şi pentru spaţiul vostru adult propriu şi pentru timpul necesar comunicării cu soţul.
3. Eliminaţi ferm intruziunile din partea

copiilor voştri sau a celor vitregi în activităţile voastre personale sau interacţiunile dintre voi şi soţ.

4. Nu daţi voie copiilor să stea pe scaunul din faţă al maşinii pentru ca noua voastră soţie să stea pe bancheta din spate.

5. Nu daţi voie unui copil să stea între voi şi soţie atunci când staţi pe canapea sau mergeţi la un film sau cu alte ocazii. Nu rataţi mesajele simbolice ale acestui comportament.

6. Nu daţi voie propriilor părinţi sau noilor socri să vă sune prea des pentru a verifica dacă aveţi sau nu grijă de nepoţii lor.

7. Nu vă toleraţi propriii părinţi sau alte rude atunci când acestea îl critică pe fostul sau pe noul soţ în faţa copiilor.

Mulţi dintre copiii unei familii mixte care au crescut cu puţine reguli sau limite vor avea de învăţat lecţii dificile cu privire la respectarea spaţiului personal. Acestea includ aspecte atât bune, cât şi rele ale atingerii sau lovirii. Copiii au dreptul să refuze atingeri pe care nu şi le doresc.

Aceste chestiuni de limite personale sunt extrem de importante în încercarea de a dezvolta un sistem mixt de familie care să fie funcţional. Greşeala pe care o fac adesea părinţii este să presupună că modelele de limite şi graniţe care au existat în fosta familie vor fi adecvate sau acceptabile în noua lor familie mixtă. Multe familii biologice tind să aibă limite mai difuze şi mai permisive decât ar fi necesar în cazul familiei mixte.

Ca părinţi, veţi descoperi că timpul şi efortul necesare pentru a stabili aceste limite pentru copiii voştri şi pentru sine vor fi răsplătite în mare măsură prin buna funcţionare a vieţii

voastre de familie. Aceste granițe vor ajuta la administrarea anxictăților prezente la copii și la protejarea imaginii și identității personale a fiecăruia. Și, desigur, trebuie să deveniți voi înșivă modele exemplare ale respectării acestor limite.

Iată un exemplu al modului în care ajutăm familiile mixte să înceapă să recunoască și să pună în practică limitele lor. Am descoperit că felul în care oamenii se aș- ză la masă indică adesea limitele din familia respectivă, în cele mai multe dintre cazuri, aceste poziții nu se schimbă o dată ce au fost stabilite. Prin urmare, noi rugăm familiile să descrie ordinea membrilor la masă.

Într-una dintre familiile cu care am lucrat, mama și tata stăteau la capetele opuse ale unei mese ovale. Cei doi copii ai mamei stăteau unul lângă altul la dreapta ei. Singurul copil al tatălui stătea față în față cu ei de cealaltă parte a mesei, la dreapta tatălui. Acesta este de multe ori felul în care familiile centrate pe copii își definesc limitele. Această dispunere înseamnă că ei se află în centrul atenției. Gândiți-vă la faptul că acest aranjament, cu trei copii între ei, face imposibilă între mamă și tată conversația privată sau chiar una obișnuită. Arată totodată că procesul amestecului celor două grupuri de copii se realizează lent de vreme ce ei sunt despărțiți prin dispunerea la masă.

Noi am sugerat că mama și tata au lucruri importante de discutat la masa de seară, de vreme ce nu s-au văzut întreaga zi. Ne-am întrebat cu voce tare ce-ar fi dacă ei ar sta unul lângă celălalt de o parte a mesei, în timp ce copiii s-ar fi așezat de partea cealaltă în ordinea dorită.

Structurile nu se schimbă ușor. Această familie mixtă nu fusese împreună decât de un an, dar, cu toate acestea, au trecut trei săptămâni până când mama și tatăl și-au epuizat

scuzele cu privire la motivul din care nu au reuşit să schimbe aranjarea scaunelor, scuze care au variat de la: „Ar fi mai greu de stăpânit copiii la masă" şi până la: „Ar fi egoist din partea noastră să vorbim între noi în loc să vorbim cu copiii".

Când mamei şi tatei a început să le placă în cele din urmă ideea, copiii au început să opună rezistenţă. Ei nu doreau să-şi schimbe locul. Copilul mai mic al mamei, o fetiţă de şase ani şi cu un vocabular precoce, efectiv a plâns pe durata unei întrevederi pentru că se temea că nu va mai putea sta lângă mama ei. Un alt copil şi-a făcut griji că părinţii ar putea începe să se simtă prea „confortabil" dacă stăteau unul lângă altul! Unele dintre rivalităţile nu prea subtile dintre cele două grupuri de copii au devenit mai evidente decât le-ar fi bănuit vreodată părinţii.

După aproape patru săptămâni de întâlniri, am rugat în cele din urmă familia să încerce o nouă dispunere a scaunelor în următoarea săptămână. După săptămâna respectivă, când am revăzut din nou membrii familiei, cu toţii au fost de acord că schimbarea fusese un dezastru. Copiii s-au certat între ei, au plâns, iar unul a plecat în cele din urmă de la masă. Problema în atest caz era că mama şi tata nu au stabilit limite clare şi ferme, astfel încât ei erau incapabili de a administra şi controla fie şi această sarcină simplă de a sta împreună la masă.

Probabil că vă întrebaţi de ce am petrece aproape cinci săptămâni de terapie cu această problemă. Motivul e că această simplă sarcină de a sta împreună la masă reflectă rolurile şi limitele pentru întregul sistem familial. Conflictele care s-au manifestat în problema locurilor la masă erau identice cu cele care se produceau într-o sută de moduri şi momente diferite de-a lungul unei săptămâni obişnuite.

După alte câteva săptămâni dificile, aceşti părinţi au

câştigat până la urmă un oarecare control şi au reuşit să menţină aceste limite. Copiii s-au liniştit la masă şi chiar au învăţat modalităţi noi de a relaţiona unul cu celălalt. Părinţii au apreciat atât de mult schimbările, încât au fixat o nouă tradiţie: o seară pe săptămână îi puneau mai devreme la masă pe copii, după care serveau o cină privată la ora opt. Ei chiar au mers într-o vacanţă fără copii.

Acest exerciţiu în jurul mesei a fost un mod practic de a-i ajuta pe toţi membrii familiei să-şi trăiască relaţiile dintre ei dintr-o perspectivă nouă şi să înveţe cum să-şi definească interacţiunile în maniere sănătoase.

Cea de-a treia sarcină importantă în dezvoltarea unui sistem sănătos de familie mixtă este definirea unor roluri clare de autoritate şi control.

Definirea rolurilor de autoritate şi disciplina ale părinţilor

Dacă vă amintiţi sistemul de familie din Figura 9.1, existau acolo trei taţi şi trei mame potenţiale implicate în reţeaua imediată a familiei mixte. Aceasta înseamnă nu doar că voi şi soţia nouă trebuie să aveţi grijă de două grupuri de copii în contextul noii gospodării, însă va trebui totodată să aveţi de-a face cu ceilalţi părinţi naturali ai copiilor, cu cei cu care s-au recăsătorit şi chiar cu copiii din cealaltă căsătorie. Pentru a îmbina toate aceste persoane într-un sistem de familie sănătos şi funcţional este necesar un program care stabileşte clar cine deţine controlul, când şi unde, precum şi ce rol vor juca părinţii, atât cei recăsătoriţi, cât şi cei naturali.

Există de obicei două modele eficiente, însă diferite de definire a autorităţii într-o familie mixtă:

1. Fiecare părinte natural reţine pentru sine

autoritatea
primară asupra propriului copil şi se consultă cu părintele nou în probleme de paientalitatc.
2. Ambii părinţi recăsătoriţi îşi împart autoritatea asupra
tuturor copiilor şi îi cresc în ediipă.

Există avantaje şi dezavantaje în cazul ambelor abordări. Alegerile voastre vor depinde de vârsta copiilor, numărul acestora, rolul parental al noului vostru soţ şi intervalul de timp în care membrii noii familii au fost împreună.

Definirea interacţiunii dintre sistemele mixte

În calitate de părinte recăsătorit, vă veţi simţi adesea ca un controlor de trafic aerian, administrând sosirile şi plecările numeroşilor membri ai noului vostru sistem familial mixt. Aţi putea fi convocaţi pentru a coordona activităţi relaţionate cu copiii alături de fostul soţ, de noul soţ al fostei voastre soţii, de fostul soţ al noii soţii a fostului vostru soţ, iar uneori chiar alături de copiii noii soţii a fostului vostru soţ. Pentru a face bine acest lucru, veţi avea nevoie de multă organizare, obiectivitate, răbdare şi cooperare.

Acesta este motivul din care noi recomandăm să nu vă grăbiţi înainte de a intra într-o nouă căsnicie. Tot acesta este şi motivul pentru care subliniem importanţa deconectării de rănile şi furia cauzate de fosta căsnicie. Nu vă puteţi aştepta să puneţi bazele unei familii mixte reuşite dacă încă vă aflaţi în război cu fostul soţ sau sunteţi geloasă pe noua soţie a acestuia.

Succesul în buna coordonare a acestor interacţiuni devine o altă chestiune care are de-a face cu limitele. Aveţi nevoie să

trasați limite în jurul noului sistem familial mixt și, cu toate acestea, să fiți capabil să le ajustați atunci când c nevoie de coordonare și de interacțiuni. Aici, limitele se referă la un rol mai subtil care constă în esență în faptul că fiecare își vede de treaba lui. Această afirmație poate părea puțin cam dură. însă aceasta este concluzia finală. De pildă, probabil veți avea nevoie să îi spuneți fostului

soţ că felul în care voi şi noul soţ creşteţi copiii este unul bun. Probabil va trebui să îi spuneţi că faptul că aţi pus un telefon în camera fiicei voastre de şaptesprezece ani nu e treaba lui. Atunci când el va voi să reprogrameze sfârşiturile de săptămână cu copiii, probabil va fi necesar să îi spuneţi: „Nu, noi avem deja planuri făcute pentru acel sfârşit de săptămâna". Noi încurajăm mereu comunicarea şi flexibilitatea între foştii soţi, însă aspectul important aici este că uneori trebuie să vă fixaţi ferm limitele şi să protejaţi viaţa noii familii mixte.

Pentru ca noul sistem familial mixt să funcţioneze fără probleme, voi şi noul soţ trebuie să vă concentraţi atenţia asupra noii vieţi pe care o trăiţi împreună. Nu trebuie să rezervaţi timp pentru a comenta cu privire la stilul parental al oricăruia dintre foştii soţi. Nu trebuie să reacţionaţi cu suferinţă sau mânie atunci când auziţi comentarii de genul că aţi fi prea stricte sau că nu ar fi trebuit să cumpăraţi fiicei voastre vitrege o bluză de cutare culoare. Pur şi simplu, trasaţi o vreme limite ceva mai stricte în jurul familiei mixte, până când ceilalţi s-au adaptat şi îşi văd de propria lor activitate parentală.

Lucrăm cu multe familii mixte în care oamenii nu-şi pot ţine nasul departe de vieţile celorlalţi. în realitate, singura interacţiune de care aveţi nevoie cu cealaltă familie este împărtăşirea de informaţii importante despre sănătatea, educaţia şi preocupările sociale ale copiilor şi despre coordonarea logistică a activităţilor lor. Singura excepţie serioasă de la regulă ar fi situaţia în care credeţi cu adevărat că fostul vostru soţ sau noul soţ îi neglijează pe copii sau abuzează de ei. însă aveţi grijă să nu săriţi lo concluzii în această privinţă. (Vom discuta despre manipulările copiilor în secţiunea următoare.) Dacă resimţiţi griji reale cu privire la

situații de abuz sau neglijare, vorbiți mai întâi cu fostul soț. Dacă acest lucru nu funcționează, mergeți cu copiii la un terapeut care poate evalua ce se întâmplă. Desigur, dacă aveți dovezi conform cărora copiii s-ar afla în pericol imediat, atunci ar trebui să raportați cât mai repede acest lucru fie la poliție, fie la agenția locală de protecția copilului.

Atunci când eforturile de protecție sunt frustrate continuu sau eșuează, ar putea fi util de sugerat ca toți părinții din familiile mixte să meargă împreună la un terapeut de familie pentru a rezolva o astfel de problemă. Veți fi surprinși să vedeți cât de dispuși se pot dovedi în acest sens. Încercați să găsiți un terapeut de familie specializat în lucrul cu familiile mixte. (The American Association for Marriage and Family Therapy – Asociația Americană pentru Terapia Familială și Maritală, menționată în lista de la Anexa B, poate fi de ajutor în această privință.) Nu toți terapeuții au fost instruiți să lucreze cu familii mari, iar unii dintre ei pot fi reticenți în privința unei întrevederi la care participați voi, fostul soț și cu soția cu care acesta s-a recăsătorit.

Recunoașterea manipulării copiilor în familiile mixte

Trebuie să fiți conștienți de faptul că de obicei copiii au propriile lor dificultăți și obiective în cadrul propriului proces de ajustare, iar aceste dificultăți pot fi foarte diferite de ale voastre. Copiii se vor agăța adesea de fantezia reunirii părinților lor, în special atunci când întâmpină dificultăți în relația cu părintele lor vitreg. Acest lucru îi poate determina să încerce să submineze sau chiar să distrugă noua voastră relație. Ei pot pune la cale multe comploturi pentru a-i reangaja pe părinți în activități comune, sperând sau dorindu-și ca ceva magic să se întâmple între ei.

Copiii care simt nevoia de a-i reuni pe părinţi îi pot menţine pe aceştia agitaţi spunându-le poveşti despre „cruzimea" părintelui vitreg sau despre modul „îngrozitor" în care sunt disciplinaţi. Alţi copii pot avea probleme la şcoală doar pentru a-şi determina părinţii naturali să se ocupe împreună de ei. Pentru aceşti copii, furia părinţilor lor – unul faţă de altul sau faţă de ei, copiii – este de preferat în comparaţie cu lipsa de legătură emoţională dintre părinţi.

Din cauza problemelor de gelozie sau a pierderii rolurilor lor în cadrul noului sistem familial mixt, copiii încearcă uneori să pună în practică manipulări legate de fraţii şi surorile lor vitrege. Un copil poate încerca să le creeze probleme, fie pentru a le întina imaginea, fie pentru a câştiga mai multe favoruri d.n partea unui părinte. Acest lucru se poate întâmpla pentru că există diferenţe reale sau percepute în maniera de disciplinare a fiecărui copil.

De multe ori, un tată proaspăt recăsătorit poate fi întreaga zi la muncă, lăsând-o pe noua mamă vitregă să se ocupe de copii şi de casă. În mod natural, ea îşi poate creşte propriii copii mai uşor decât pe copiii soţului. Iar copiii îi pot purta resentimente pentru faptul că intră atât de uşor în rolul părintelui. Astfel încât ei pot începe să se comporte groaznic pentru a-şi demonstra resentimentul faţă de intruziunea acestui nou părinte în rolul rezervat doar părintelui lor biologic. Atunci când tatăl revine acasă seara, el este luat cu asalt ce către noua soţie cu

privire la cât de „oribili" sunt copiii „lui". El se poate supăra pe ei pentru a-şi sprijini soţia, însă ei pot deveni în schimb şi mai furioşi şi se pot simţi mai înstrăinaţi de el, creând un nou cerc vicios.

Deseori, acest scenariu necesită ajutor profesional pentru a pune în lumină comportamentele manipulative şi distructive şi pentru a crea noi modele de condui tă. Nu subestimaţi potenţialul copiilor de a crea probleme în momentele în care se simt abandonaţi, neiubiţi sau nedoriţi! Astfel de manipulări ar trebui văzute ca modalitatea unui copil de a-şi recâştiga identitatea şi echilibrul sau de a regăsi un sentiment al puterii şi controlului, întrucât toate acestea au fost deteriorate de experienţa divorţului. Dedesubtul acestor comportamente se află nevoile copilului de îngrijire, sprijin şi înţelegere. În situaţia în care copiii sunt doar pedepsiţi, iar nevoile lor sunt suprimate, pot apărea multe efecte nedorite ce pot întuneca timp de ani întregi dezvoltarea lor normală şi funcţionarea sănătoasă a familiei mixte.

De exemplu, la doi ani după ce părinţii săi au divorţat, un băiat de şapte ani se confrunta cu dificultăţi reale de adaptare la noul bărbat care se mutase împreună cu mama sa. El a încercat de mai multe ori să-i dea de înţeles mamei în mod subtil că nu dorea să o împartă cu acest intrus în viaţa sa. Într-o zi, după ce s-a întors dintr-o vizită la tatăl său, el l-a anunţat pe prieten: „Tatăl meu a spus că te va omorî într-o noapte dacă vei continua să trăieşti în casă noastră. Am văzut şi noul pistol pe care şi l-a cumpărat".

Reacţia mamei a fost exagerată, ea chemând imediat poliţia fără să se mai gândească dacă acest lucru era adevărat şi fără să îl sune pe tată pentru a clarifica poves

tea. A suspendat accesul tatălui la copil chiar şi după ce acesta i-a explicat că nu făcuse niciodată astfel de afirmaţii. Ea făcea uz de acest incident ca să se răzbune pe el pentru probleme anterioare de pe durata divorţului. Prin reacţia ei impulsivă şi disproporţionată, ea a creat copilului un sentiment incredibil de vinovăţie.

Tatăl a fost anchetat de poliţie şi a fost nevoit să îşi ia un avocat pentru a-şi recâştiga accesul la copil. Atunci când avocaţii ne-au rugat să evaluăm situaţia, trecuseră deja trei luni de când tatăl îşi văzuse copilul ultima oară. Nu a luat prea mult timp pentru ca băiatul să recunoască de faţă cu Sandy că văzuse un film la televizor care i-a inspiii'at ideea acestei poveşti închipuite. El a sperat că prin asta îl va speria pe prieten şi îl va determina să se mute din casă. I-a părut rău că nu şi-a mai văzut tatăl multă vreme şi că a cauzat atâta vâlvă, însă, o dată ce minciuna a fost spusă, reacţia intensă a mamei l-a împiedicat să renunţe la povestea sa şi să-şi rectifice declaraţiile.

Toate familiile pe care le-am întâlnit în acest capitol ar fi avut de câştigat de pe urma unei comunicări mai bune între foştii soţi şi a unor limite mai clare pentru a proteja noul sistem familial mixt. Nu uitaţi: obiectivele din cazul soluţionării sănătoase a unui divorţ sunt să depăşiţi şi să lăsaţi în urmă fosta relaţie, să fixaţi limite pentru a proteja noua relaţie şi noul sistem de familie şi să vă vedeţi mai departe de viaţa voastră!

Epilog: Reîntoarcerea la divorţul lui Janet şi al lui Jim

În final, haideţi să revenim la Janet şi Jim, cuplul cu care am făcut cunoştinţă la începutul acestei cărţi. I-am lăsat la o şedinţă de terapie unde Jim a anunţat că fusese între timp implicat într-o relaţie cu altă femeie. Mânioasă, Janet a lansat o serie de ameninţări şi a ieşit trântind uşa. Jim a răspuns cu propriile ameninţări. Cu toate acestea, din fericire, avocaţii i-au încurajat pe Janet şi pe Jim să revină împreună la o serie de întâlniri comune pentru a exprima clar ceea ce doreau realmente să facă din căsnicia lor.

Acum putem arunca o privire ta situaţia lor ca o modalitate de a ilustra felul în care ei ar fi putut evita această confruntare dureroasă şi furioasă şi cum diferitele etape ale divorţului pe care le-am evidenţiat în carte i-ar fi ajutat să treacă cu bine prin acest proces.

La următoarea întrevedere cu Janet şi Jim, am aflat că el începuse să SP simtă nesatisfăcut si nefericit în cadrul

căsniciei cu vreo şase sau şapte ani în urmă (aceasta este prima etapă, Norii îndoielii). El nu analizase niciodată în mod serios această situaţie însă pe măsură ce vorbea, Jim îşi amintea de sentimente amestecate cu privire la cea de-a treia sarcină. El a simţit că Janet a forţat venirea pe lume a acestui copil în ciuda grijilor sale financiare şi a unei posibile avansări în carieră.

„Cred că am pierdut-o pe Janet şi am pierdut căsătoria noastră din cauza sarcinii şi a tuturor copiilor", a spus Jim. „Ea nu a fost niciodată o soţie sau o iubită, însă a fost întotdeauna un părinte. La vreo doi ani după naşterea lui Andy a început să se simtă deprimată şi nu inter- acţiona nici măcar o dată cu mine. Cred că am dat vina în secret pe copii şi nu rn-am simţit niciodată în stare să-i spun ceva lui Janet."

Janet a fost uimită să audă aceste afirmaţii. La început, ea a negat, însă după ce s-a gândit la cele spuse de Jim, a decis că situaţia ar fi putut fi adevărată. Ea era cel mai marc copil în familia ei de origine. Mama ei fusese o alcoolică, iar ei i-a revenit sarcina de a-i îngriji pe fraţii mai mici şi adesea pe însăşi mama ei. „A părut pur şi simplu natural să mă implic faţă de copii aşa cum am făcut-o întreaga viaţă. Iar Jim a părut să nu aibă nevoie de mine niciodată; el era sănătos şi ocupat la locul de muncă. Nu m-am gândit niciodată că aş fi putut fi prea implicată faţă de copii."

La următoarea întâlnire, Jim a mărturisit că, în anii care au urmat, el s-a detaşat din ce în ce mai mult. La acea vreme, nu se gândea la alte relaţii, ci, pur şi simplu, s-a adâncit în muncă şi profita de fiecare oportunitate pentru a călători (etapa a doua, a Umărului rece). Doar abia în urmă cu un an, când afacerea sa mergea foarte bine şi s-a simţit mai în siguranţă, a început să-şi imagineze relaţii cu alte femei (etapa a 3-a, Fantezii premergătoare separării).

S-a simţit furios pentru faptul că nu se putea apropia de Janet pentru afecţiune sau sex şi pentru că ea părea mereu atât de deprimată şi de neinteresată de el. Se întâlnise cu câteva femei la un pahar sau la masă, însă nu s-a implicat în relaţii până când a întâlnit-o pe Linda cu şase luni mai devreme. I s-a părut antrenantă, stimulantă şi atractivă din punct de vedere sexual, şi după cum s-a exprimat, „Totul a venit de la sine". S-a simţit tânăr, apreciat şi nu mai credea că o iubeşte pe Janet.

Janet a trăit o adevărată luptă interioară la auzul tuturor acestor lucruri; a plâns frecvent pe durata şedinţelor de discuţii. Mânia ei iniţială s-a transformat în învinuiri de sine şi rugăminţi faţă de Jim pentru a rămâne în terapie şi a încerca să-şi repare împreună căsnicia. Jim a părut rezervat, însă a fost de acord cu sugestia noastră de a planifica vreo două întâlniri romantice doar pentru a vedea dacă mai exista vreo şansă. Noi încercăm mereu să ajutăm cuplurile să-şi încetinească procesul divorţului, să se detaşeze şi să privească la imaginea de ansamblu. Din nefericire pentru relaţia lui Janet şi a lui Jim, distanţa şi tăcerea de pe parcursul acelor ani de la început i-au lipsit de oportunitatea de a-şi înfrunta problemele, de a se ocupa de ele şi de a avea un viitor împreună.'

În multe privinţe, incapacitatea lor de a relaţiona unul cu celălalt – pe de o parte, tăcerea lui Jim cu privire la nefericirea şi furia sa, iar pe de alta, depresia lui Janet şi implicarea ei excesivă în creşterea copiilor – le condamnase căsnicia cu şase sau şapte ani mai devreme. Credem că, dacă ar fi recunoscut aceste semne timpurii de aver

tizare şi ar fi discutat unul cu celălalt sau ar fi urmat şedinţe de terapie măcar cu doi ani mai devreme, căsnicia ar fi putut fi salvată. Acesta este motivul pentru care noi dorim să recunoaşteţi aceste etape timpurii ca pe nişte semnale de alarmă în cadrul propriei voastre relaţii.

Jim s-a întors săptămâna următoare şi a afirmat că pur şi simplu nu putuse să găsească în inima sa vreun sentiment de iubire pentru Janet şi că un trecut prea lung de nefericire bloca drumul către revigorarea căsniciei. Era de asemenea clar că el nu dorea să renunţe la noua relaţie cu Linda. În acest moment, Janet era ceva mai pregătită pentru caracterul final al verdictului lui Jim, însă ea va avea nevoie de multe luni de terapie împreună cu Sandy pentru a prelua controlul asupra depresiei sale din ce în ce mai accentuate şi a începe să accepte ideea divorţului.

Următorul nostru rol a fost să-i ajutăm să-şi planifice separarea (etapa a 4-a). Jim a dorit să se separe cât mai curând posibil; de fapt, plătise deja un mic avans pentru un apartament situat în capătul celălalt al oraşului. Janet s-a înfuriat că el dorea să se mute atât de repede pentru a fi cu prietena sa. Încă o dată, i-am ajutat să încetinească tranziţia şi să-şi ia în considerare nevoile şi ceea ce ar fi cel mai bine pentru copii.

L-am ajutat pe Jim să vadă că a avea un mic apartament în capătul opus al oraşului nu era un lucru practic în situaţia în care plănuia într-adevăr să petreacă mult timp cu copiii, din cauza distanţei şi a spaţiului restrâns. El a recunoscut că motivaţia sa primară era să „scape". A fost de acord că avea nevoie să reevalueze nevoia unui număr suficient de dormitoare pentru copii, astfel încât aceştia sa-şl petreacă nopţile cu el, şl, de asemenea, de un loc potrivit pentru un acces facil al copiilor la prietenii, şcoala şi alte activităţi ale lor.

Soţii au fost de acord să aştepte două săptămâni înainte de a le face cunoscută copiilor decizia. În acest interval, urmau să pună la punct detaliile separării, iar Jim va căuta un apartament mai potrivit.

De-a lungul următoarelor două întâlniri, Janet şi-a exprimat mai intens furia faţă de dorinţa lui Jim de a pleca şi de a avea o prietenă. Jim a mărturisit o parte din sentimentele sale de vinovăţie. Janet se simţea ceva mai bine din punctul de vedere al depresiei sale tot mai accentuate. Ei au stabilit un moment în care să le dea amândoi vestea copiilor, un moment la care Jim urma să îi ducă pe copii să vadă noul său apartament şi un plan de demarare a partajului câtorva din bunurile lor comune.

Copiii au reacţionat la discuţia despre separare şi divorţ în maniere diferite. Michael a încercat să pară ca nu-i pasă şi a adoptat o atitudine agresivă. El i-a spus tatălui că se bucura că pleacă, că ei, copiii, nu aveau oricum nevoie de el în preajma lor. A spus că va avea el grijă de familie şi că tatălui lor oricum nu îi păsase niciodată de ei. A mai spus că situaţia nu urma să fie atât de diferită de vreme ce tatăl său fusese oricum plecat mai tot timpul.

Donna a început să plângă imediat ce mesajul divorţului a devenit clar pentru ea. Ea le-a spus că nu îi puteau face aşa ceva, că nu era corect, că îi ura. A întrebat ce urma să se întâmple cu ca şi fraţii ei. A recunoscut că îi fusese frică atunci când tata nu fusese noaptea acasă. Frica şi tristeţea ei au fost impresionante. A plâns ore întregi în noaptea următoare, iar Janet a ţinut-o în braţe ca pe un copil pana a adormit.

Andy, mezinul agitat al familiei, a fost neobişnuit de liniştit şi de supus în timp ce părinţii şi-au explicat sentimentele şi intenţiile. El a părut aproape liniştit să ştie că întreaga sa confuzie anterioară fusese în sfârşit limpezită. A încorporat o

parte din ceea ce fusese spus, însă mânia fratelui mai mare şi tristeţea surorii sale au fost foarte înfricoşătoare. Mare parte din afirmaţiile părinţilor s-au pierdut în starea de confuzie şi teamă. Tot ceea ce ştia era că începea să se simtă ca şi cum ar fi venit sfârşitul lumii, iar el nu prea ştia ce să simtă în continuare sau cum să reacţioneze. Astfel încât a stat acolo fără să plângă, tăcut şi temător, dorindu-şi să fi fost mai mare şi mai puternic, şi să fi înţeles situaţia mai bine.

La două săptămâni după separare, Janet trăia un amestec de singurătate şi furie care începuse să-i cauzeze mai multă depresie. Jim se bucura de spaţiul fizic, însă se lupta cu dorul de copii şi cu sentimentul de vinovăţie în privinţa durerii lui Janet. îşi dădea scama că toate aceste lucruri îi perturbau relaţia cu Linda mai mult decât îşi imaginase iniţial. într-o seară ploioasă de sâmbătă, abia se întorsese acasă după ce îi dusese înapoi pe copii, când a primit un telefon de la Janet.

Ea plângea şi îl ruga să vină înapoi pentru că avea nevoie de el acolo lângă ea. Mai întâi, el i-a reamintit că nu ar trebui să facă nimic din ceea ce i-ar fi făcut pe copii şi mai confuzi. Ea i-a spus că aceştia dorm şi că ar putea să se strecoare pe fereastra de la dormitor, pe care urma să o lase deschisă. Lui Jim, vocea ei i-a sunat tristă şi totuşi cumva seducătoare. După cum va descrie ulterior, exista un element de aventură şi de pericol în atmosfera acelei nopţi.

În orice caz, el a revenit acasă la Janet, au căzut unul în braţele celuilalt şi, după spusele lor, au făcut dragoste întreaga noapte. Janet a afirmat mai târziu că nu-şi amintea ca el să fi fost vreodată atât de iubitor şi de pasional, nici măcar la începutul căsniciei lor. Era acolo dimineaţă când s-au trezit copiii. Aceştia au crezut că faptul de a-1
găsi pe tatăl lor în pat alături de mama lor în acea dimineaţă a fost un vis frumos care devenise realitate.

Părinţii au petrecut împreună ziua respectivă şi seara următoare, în ciuda avertismentelor noastre cu privire la faptul că acest lucru ar fi putut genera la copii confuzie şi furie în cazul în care ar fi fost doar ceva temporar. Jim s-a întors luni dimineaţa devreme la apartamentul său ca să se schimbe şi să plece la serviciu. Janet a presupus că el va reveni seara următoare.

Jim a fost o epavă emoţională în ziua respectivă. A spus că a simţit nevoia de a se reîntoarce acasă, însă ştia totodată că în inima sa nu mai rămăsese iubire pentru Janet. A fost el însuşi uimit de cât de pasională a fost noaptea lor de dragoste, însă pe parcurs şi-a explicat acest eveniment ca pe un lucru periculos şi pe care ştia nu ar fi trebuit să îl facă. Experienţa l-a ajutat să se distanţeze întrucâtva de relaţia sa cu Linda şi a avut efectul de a-l asigura că avea nevoie să fie de unul singur.

Aceste evenimente au reprezentat tranziţia lui Jim prin etapa a 5-a (Pseudoreconcilierea), în care nu era sigur în privinţa divorţului şi în care singurătatea şi sentimentele de vină l-au adus înapoi în patul lui Janet. În urma acestei experienţe, şi-a amintit de ceea ce noi afirmaserăm despre răzgândirea în privinţa divorţului şi despre sentimentele seducătoare de siguranţă generate de idcca reîntoarcerii acasă. El a spus că înţelegerea acestui

lucru l-a ajutat să-şi regândească relaţia cu Linda şi să înceapă să se pregătească pentru divorţ (etapa a 6-a, a Fanteziilor premergătoare divorţului).

Atunci când Janet a aflat aceste lucruri, s-a înfuriat, simţindu-se trădată şi exploatată sexual. Ha s-a grăbit să-şi vadă avocatul în următoarea după-amiază. Simţindu-se înfuriată şi dorindu-şi acum răzbunarea, ea i-a cerut avocatului: „Depune dosarul pentru acordarea custodiei unice şi scoate tot ce poţi de la nesimţitul ăsta". Din nefericire, până la următoarea noastră întâlnire cu Janet şi Jim, ne confruntam deja cu o situaţie complicată. De fapt, Janet s-a prezentat doar la insistenţele lui Sandy şi ale avocatului.

A fost o întrevedere dură. Jim şi-a cerut scuze şi a fost defensiv, în timp ce Janet a spumegat de furie, l-am ajutat să vorbească despre ceea ce se întâmplase în sâmbăta şi duminica precedente. Le-am reamintit de sentimentele despre care discutaserăm cu câteva săptămâni mai devreme, sentimente care îşi vor face inevitabil simţită prezenţa pe durata separării. în cele din urmă, ei s-au decis să-şi vadă fiecare de viaţa lui şi ne-au rugat să le mediem pe cât posibil divorţul. Janet era încă rănită în sufletul ei, însă această experienţă a ajutat-o să se distanţeze mai mult de relaţie şi nu a mai cerut niciodată reconcilierea. în fapt, ea a devenit mult mai precaută şi mai neîncrezătoare faţă de Jim, chiar şi în cadrul procesului de mediere.

Amândoi au intrat în etapa a 7-a, Decizia de a divorţa, iar dansul a luat într-adevăr sfârşit. Au fost foarte aproape de a se arunca într-un divorţ conflictual. Dacă avocatul lui Janet nu ar fi fost răbdător, dacă nu ar fi făcut apel la împăcare şi nu ar fi încurajat-o să se prezinte la acea întâlnire comună, ei s-ar fi împotmolit cu uşurinţă pe o cale a răzbunării şi a disputării custodiei. De-a lungul următoarelor cinci şedinţe, i-am ajutat

să pună cap la cap Modelul de acord pentru divorţul mediat (etapa a 9-a) care apare în Anexa C. Acum că ştiţi mai multe despre povestea lor, citiţi-le acordul pentru a observa cum a fost transpus într-un plan de custodie şi de acces la copii, precum şi pentru a vedea felul în care şi-au împărţit bunurile şi datoriile comune.

Noi credem că, dacă ei ar fi aplicat soluţia divorţului conflictual (etapa a 10-a), Janet ar fi putut câştiga custodia unică. Motivul de la baza acestui verdict nu ar fi fost relaţia extraconjugală a lui Jim, de vreme ce ea nu s-ar fi încadrat în procedurile de tip „fără vină" (nebazate pe vinovăţia soţului) din Arizona. Cu toate acestea, Janet fusese îngrijitoarea principală a copiilor în marea parte a primilor ani. Deşi Jim se simţea apropiat de ei, el stătuse multă vreme departe de casă, construindu-şi afacerea. Mulţi judecători încă mai favorizează mama pentru rolul de părinte principal în acordarea custodiei, iar Jim probabil că nu ar fi câştigat această luptă în curtea de judecată. Dacă s-ar fi ajuns la proces în această privinţă, împărţirea bunurilor şi proprietăţilor, pe de altă parte, ar fi arătat probabil în mare măsură aşa cum apare ea în acord. Ei nu aveau prea multe lucruri pentru care să se lupte şi nu există prea multe moduri în care poţi împărţi astfel de lucruri.

În timp ce avocaţii îşi reevaluau acordul final, Jim a venit la noi pentru a vorbi cu Craig. Avea din nou unele îndoieli cu privire la divorţ (etapa a 8-a, a Ambivalenţei recurente). Simţea că întregul proces îl sleia de putori. Deşi era mulţumit de rezultatele acordului mediat, s-a trezit că îşi aminteşte de sfârşitul de săptămână pe care el şi cu Janet îl petrecuseră împreună cu vreo două luni mai devreme. Era încă nedumerit şi surprins de atracţia şi energia sexuală pe care le resimţea faţă de Ja- net. în ultima lună, fusese mai preocupat la locul de muncă şi a descoperit că relaţia sa cu Linda începea să se

răceasca.

Jim a luptat în tăcere cu aceste gânduri timp de câteva săptămâni şi a recunoscut faţă de sine că nu avea cu adevărat nevoie de relaţia cu Linda în aceeaşi măsură în care simţise acest lucru în prima parte a separării şi a divorţului. A fost capabil să recunoască faptul că ea a oferit o compensare pentru nefericirea sa maritală şi că nu mai avea nevoie să se agaţe de Linda sau de Janet. A simţit că este mai capabil să îşi vadă de acum mai departe de viaţa sa, în calitate de părinte şi adult singur.

Janet şi Jim s-au descurcat destul de bine dc-a lungul primului an de după divorţ. Ei ne-au vizitat de vreo două ori în legătură cu unele griji legate de programul lor de acces la copii şi unele probleme de ajustare ale Donnei. Michael a dorit să petreacă ceva mai mult timp separat cu tatăl său, astfel încât noi i-am ajutat să îşi restructureze planul de acces. Timp de câteva luni, Janet a avut impresia că Jim este neglijent cu disciplinarea copiilor. I-a reproşat că nu acordă mai multă atenţie temelor lor şcolare atunci când aceştia se aflau la el acasă. Pe el l-au enervat sugestiile ei că nu ar fi un tată bun şi s-a plâns cu privire la cât de mult timp era plecată ea de acasă şi la bărbaţii cu care se întâlnea (etapa a 11-a, Coparentalitatea după divorţ).

Într-o săptămână în rare Michael sc afla la tatăl său, el a anunţat: „Mama se va căsători cu Robert săptămâna următoare". Jim a rămas blocat auzind asta de la fiul său, şi nu de la Janet (etapa a 12-a, Când un părinte decide să se recăsătorească). Reacţia sa a fost una exagerată, iar el s-a grăbit să meargă la Janet pentru a se confrunta cu ea în faţa celorlalţi copii. Pe Janet a mâniat-o intruziunea lui, însă şi-a cerut cumva scuze pentru faptul că nu i-a spus. Ea a recunoscut mai târziu că a intuit faptul că Jim nu va primi

prea bine vestea recăsătoririi ei. El şi Linda se des- părţiseră cu şase luni mai înainte, iar el nu fusese între timp prea activ din punct de vedere social. Din nefericire, Jim a început să le pună copiilor întrebări despre Ro- bert de fiecare dată când aceştia mergeau la el. În curând, Donna şi Andy i-au spus mamei că nu mai doreau să-şi viziteze tatăl la fel de des. Acest lucru l-a şocat pe Jim, iar el şi Janet au fost de acord să se prezinte la noi în cadrul unei şedinţe comune.

Jim a spus că s-a simţit mai singur decât se aşteptase, iar momentul ales de Janet pentru a se recăsători nu îi picase bine. El chiar îşi imaginase că s-ar putea întoarce la Janet. A recunoscut problema interogării copiilor cu privire la Robert şi a fost de acord că acum, de vreme ce a discutat cu Janet despre asta, era mai stăpân pe situaţie.

La două luni după căsătoria lui Janet cu Robert, Jim a devenit frustrat de afirmaţiile continue ale copiilor despre „cât de amuzant c Robert" şi despre „cât de fericită e mama acum". El s-a supărat pe copii şi lc-a spus că nu mai dorea să audă de mama şi de Robert.

În plus, copiii îi spuneau că bunicii lor (părinţii lui Janet) doreau să fie vizitaţi mai des de nepoţi şi au afirmat că: „Nu e nevoie să petreceţi atât de mult timp cu tatăl vostru. El nu face nimic împreună cu voi şi este totoda

tă cel care v-a făcut atât de nefericiţi pe voi şi pe mama voastră".

Nu mai e nevoie să spunem că Jim a fost atât rănit, cât şi înfuriat să audă astfel de afirmaţii. El crc/.use că foştii socri îl plăcuseră mereu şi îi respectase pentru faptul că nu s-au implicat pe durata divorţului. Acum era surprins că exista la ei atât de mult resentiment îndreptat împotriva lui şi că împărtăşeau deschis acest fapt cu nepoţii lor. Noi i-am recomandat să discute acest lucru cu Janct şi, deşi la început a negat că părinţii ei s-ar fi comportat astfel, ea i-a rugat pe aceştia ulterior să nu se mai lege de aceste probleme.

Jim s-a trezit presat de nevoia de a se recăsători. Adesea, copiii i-au dat de ştire cât de mult le-ar plăcea să-şi găsească şi el pe cineva. Ei arătau adesea către femei pe care le considerau potrivite când mergeau la mall. Odată, Andy a întrebat-o pe profesoara sa proaspăt divorţată dacă nu i-ar plăcea să meargă la întâlnire cu tatăl lui. Din fericire, Jim nu s-a grăbit. Abia un an mai târziu, el a discutat cu copiii că se gândea să se căsătorească cu Susan (etapa a 13-a, a celei de-a doua căsătorii). Ei o cunoşteau deja de şase luni şi păreau mulţumiţi de decizia tatălui lor.

Donna, care avea acum aproape treisprezece ani, a fost un copil cu adevărat reticent. Susan mai fusese căsătorită anterior şi avea două fiice în vârstă de opt, respectiv şase ani. Cu cât petreceau mai mult timp împreună, cu atât mai mult se simţea Donna mai dată la o parte. Ea se simţea rănită atunci când îl vedea pe tatăl ei râzând şi jucându-se cu fetele mici ale lui Susan. O vreme, ea a încercat să se agaţe de tatăl ei de fiecare dată când erau prezente şi cele două fete. în curând însă, a decis pur şi simplu să rămână mai adesea acasă lângă mama

ei. În gospodăria lui Janet, copiii nu avuseseră această problemă de adaptare atunci când mama lor s-a căsătorit cu Robert pentru că, deşi mai fusese căsătorit înainte, acesta nu avea copii.

Noi am condus o şedinţă de familie împreună cu Jim, Susan şi cei trei copii ai lui Jim la vreo două luni după ce s-au căsătorit (etapa a 14-a, de formare a familiei mixte). Această întâlnire i-a ajutat pe Jim şi pe Susan să-şi definească noile roluri parentale pentru copii şi le-a oferit copiilor, în special Donnei, o ocazie de a-şi exprima sentimentele cu privire la cele două fete ale lui Susan. Susan şi Jim au avut o reacţie favorabilă şi ne-au cerut ajutorul în redefinirea planului lor de acces la copii împreună cu Janet şi Robert, astfel încât acest orar să fie coordonat cu momentele în care fetele lui Susan erau împreună cu tatăl lor biologic.

La momentul acestei şedinţe, Janet şi Jim erau divorţaţi de trei ani. Deşi s-au confruntat cu nişte probleme serioase, ei au reuşit să îşi vadă mai departe de vieţile lor. Se părea că atât ei, cât şi copiii lor s-au adaptat bine la divorţul familiei.

Michael a păstrat o doză de mânie cu privire la divorţ, ceea ce i-a creat o serie de dificultăţi în momentul în care a început să se întâlnească cu partenere romantice. Era adesea nerăbdător şi distant cu partenerele sale. Pe măsură ce s-a maturizat, el a conştientizat vina ambilor părinţi în privinţa despărţirii şi a fost în măsură să stabilească relaţii mai apropiate atât cu mama, cât şi cu tatăl său, deşi a rămas destul de precaut în raport cu ambii părinţi vitregi.

Donna s-a dezvoltat armonios în perioada de început a liceului. A devenit foarte populară şi destul de activă. Dependenţa sa de părinţi a scăzut în mod gradual, iar ea a fost capabilă să îşi împartă timpul în manieră mai confortabilă între cele două gospodării. Când a împlinit şaisprezece ani, a

cerut să petreacă mai mult timp în casa mamei sale, iar Janet şi Jim au fost de acord cu această schimbare. Ea nu îşi dorea decât un sentiment de constanţă în privinţa casei în care locuia, iar acum se simţea întrucâtva mai apropiată de mama decât de tatăl ei. (Dorinţa de a petrece mai mult timp cu părintele de acelaşi sex este un lucru comun printre adolescenţi.) într-un anume sens, evita totodată prezenţa fiicelor lui Susan.

Andy a crescut mai înalt şi părea să se simtă în largul său în cadrul ambelor gospodării. SI s-a împrietenit cu cele două fiice ale lui Susan şi a fost capabil să menţină legături puternice cu ambii părinţi, l-a plăcut foarte mult planul de acces, care presupunea acum alternarea săptămânală a celor două case.

Sperăm că această analiză a experienţei divorţului familial prin care au trecut Janet şi Jim ajută la ilustrarea celor paisprezece etape ale divorţului pe care le-am discutat în această carte şi vă indică modalităţi prin care puteţi transforma propria experienţă a divorţului într-una pozitivă.

Succes!

întrebări şi răspunsuri despre divorţul sănătos

De-a lungul numeroşilor ani în care am consiliat cuplurile şi familiile în sensul unui divorţ sănătos, unele întrebări importante au revenit de fiecare dată pe buzele clienţilor. Iată în continuare câteva dintre întrebările pe care le auzim cel mai adesea atât din partea părinţilor, cât şi din partea copiilor.

Cele mai frecvente zece întrebări ale părinţilor

1. Cum pot fi sigur(ă) că divorţul este soluţia potrivită?

Rareori o persoană este sigură în proporţie de 100% în privinţa deciziei de a divorţa. Există adesea o ambivalenţă reminiscenţă, indiferent cât de redusă. întrebările pot rămâne fără răspuns timp de ani de zile. însă ştiţi că este soluţia potrivită atunci când deveniţi convinşi dc faptul că nu mai există speranţe în privinţa revenirii căsniciei la o stare de satisfacţie reciprocă. Mulţi vor afirma: „Ştiam în forul meu interior" că totul s-a terminat cu adevărat.

Uneori, o scurtă întâlnire cu soţul sau soţia după o perioadă de separare confirmă justeţea deciziei respective. Vă ajută să vă daţi seama că, deşi sunteţi separaţi, modelul vechi,

distructiv al relaţiei persistă. E posibil să nu fiţi cu adevărat siguri timp de un an sau mai mult după divorţ – când perioada de ajustare a trecut şi vă daţi brusc seama într-o zi că sunteţi din nou fericiţi.

2. Credeţi că o perioadă de separare tic va salva căsnicia sau o va înrăutăţi?

Separările, în cazul în care sunt atent planificate şi aprobate de ambii soţi, pot fi foarte utile, în special în relaţiile care devin extrem de conflictuale sau volatile. Separarea poate permite o oarecare obiectivitate nouă şi o perioadă de reflecţie. Ea vă va oferi vouă şi soţului sau soţiei o anumită distanţă care poate înlesni calmarea conflictelor. Separarea vă poate furniza totodată o şansă de a încerca un nou stil de viaţă şi de a vedea dacă vi se potriveşte.

Cercetările sugerează că separările care durează mai mult de nouă luni prezintă rate mai slabe ale succesului în reconcilierea soţilor. Separările ar trebui să deţină limite de timp, iar aşteptările şi interacţiunile ar trebui să fie clar definite. Separarea optimă ar include colaborarea ambilor soţi cu un terapeut de familie pentru a învăţa cât mai multe lucruri din experienţa respectivă.

3. Ar trebui să locuim împreună până la finalizarea divorţului?

A locui împreună după luarea deciziei de separare şi divorţ poate *fi* un lucru dureros şi potenţial distrugător pentru oricine – soţi, copii şi membrii familiilor extinse. Pur şi simplu nu e rezonabil să te aştepţi că poţi locui sub acelaşi acoperiş şi să încerci să păstrezi familia intactă, chiar dacă voi şi soţul sau soţia voastră dormiţi în camere separate. Nu merge! Soţii sunt răniţi, furioşi şi sensibili, ceea ce duce la mai multă reactivitate; copiii sunt absorbiţi în interiorul conflictului; iar în final, avocaţii şi procesul legal pot transforma situaţia într-una insuportabilă.

Aveţi nevoie de un plan de separare curând după ce decizia este luată. Cereţi ajutorul unui terapeut de familie sau al unui mediator dacă este posibil. În unele state, poate fi de dorit să rugaţi un avocat să pregătească separarea legală şi să definească cel puţin aspectele care ţin de rezidenţa copiilor, accesul la ei şi responsabilităţile financiare în cadrul unui document temporar care va fi în vigoare pe durata separării.

Dacă dificultăţile financiare împiedică o separare imediată, cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să încercaţi să duceţi vieţi separate. Veniţi şi plecaţi la momente diferite ale zilei, dormiţi în dormitoare diferite, mâncaţi separat, încercaţi să divizaţi timpul rezervat activităţilor cu copiii, încercaţi să fiţi cât mai naturali şi mai respectuoşi posibil unii cu ceilalţi. încercaţi să vă abţineţi şi să menţineţi copiii în afara acestei experienţe, de vreme ce ea poate avea influenţe negative pentru ei.

4. Când ar trebui să spunem copiilcr despre decizia noastră de a divorţa?

Nu vă grăbiţi să faceţi acest lucru şi nu îl faceţi sub impulsul de moment. încercaţi mereu să le spuneţi îm- [1]

prcună. Nu încercaţi să vă asumaţi o poziţie individua lă prin dorinţa de a fi cei care le spun primii. Imediat de aţi hotărât cu soţul snu soţia că divcrţul urmează să aibă loc, începeţi să discutaţi cu privire la momentul şi mo- ■ dul în care le veţi spune copiilor. De obicei, e bine să aş- J teptaţi şi să le spuneţi după ce aţi întocmit împreună cu soţul sau soţia un plan de separare şi divorţ. Copiii vă [vor asalta probabil cu multe întrebări, iar cu cât răspun- ' şurile voastre vor fi mai specifice, cu atât veţi fi mai în măsură să le calmaţi anxietatea.

Nu uitaţi totuşi de faptul că ci pot fi surprinzător de ' intuitivi; copiii ştiu de obicei când au loc schimbări im portante. Dacă neliniştile lor nu sunt recunoscute, teama li se poate intensifica chiar mai mult. Prin urmare, nu amânaţi să le spuneţi un timp prea îndelungat. Ei au ne- . voie să ştie cum le va fi afectată viaţa de zi cu zi. Nu tre buie să afle detaliile emoţionale ale întregii poveşti. Fiţi direcţi, scurţi, rezumaţi-vă la fapte şi manifestaţi-vă dis- l ponibilitatea de a răspunde întrebărilor şi temerilor lor.

5. Cât va dura până când mă voi simţi din nou normal(ă)?

Oamenii se vindecă în urma durerii provocate de di- vorţ în ritmuri diferite. Totul depinde de o multitudine de factori diferiţi, cum ar fi poziţia voastră de persoană care pleacă sau care este părăsită, posibilitatea de a vă reechilibra sau nu viaţa din punct de vedere financiar după divorţ, cât de conflictual şi de „urât" a devenit di- vorţul efectiv şi cât sprijin primiţi din partea reţelei familiale şi

de prieteni.

Durata medie a perioadei de ajustare se situează între unu şi doi ani. Intervalul în care aţi fost separaţi nu contează cu adevărat întrucât el este o perioadă de incertitudine. Ofcriţi-vă ceva timp. Nu vă grăbiţi să intraţi în relaţii noi. Încercaţi să vă daţi scama de ce căsnicia voastră anterioară a eşuat. Descoperiţi lucrurile de care aveţi nevoie pentru a fi din nou fericiţi şi „normali". Dacă vă împotriviţi acestui proces sau dacă el devine din ce în ce mai chinuitor, căutaţi ajutorul unui terapeut de familie sau al unor grupuri de sprijin după divorţ din cadrul comunităţii voastre.

6. Când şi în ce mod ar trebui să le fac cunoştinţă copiilor cu noul meu prieten sau noua mea prietenă? Copiii nu au o nevoie specială de a fi implicaţi în întâlnirile romantice întâmplătoare din perioada imediat următoare divorţului. O simplă prezentare va fi de ajuns: „Acesta este prietenul meu, Bill; mergem la film scara asta". Daţi-le de ştire copiilor într-o manieră simplă că urmează să fiţi mai activi din punct de vedere social.

Pe măsură ce se dezvoltă o relaţie mai semnificativă, copiilor ar trebui să li se facă gradual cunoştinţă cu această persoană şi să fie incluşi în anumite activităţi adecvate, însă obişnuite. Nu încercaţi să impuneţi o persoană nouă în viaţa copiilor, întrucât această acţiune poate să aibă efecte contrare. Pentru început, lăsaţi copiii să decidă dacă vor ca această persoană să îi viziteze sau nu sau să vi se alăture într-o activitate de familie. Acest lucru este cu deosebire valabil în situaţia în care timpul pe care îl petreceţi cu copiii este limitat. Lor le va displăcea

întotdeauna obligaţia de a-şi împărţi timpul preţios cu o nouă companie.

Unii taţi care nu se simt în largul lor când trebuie să-şi crească singuri copiii vor avea dificultăţi în această privinţă. Ei vor avea tendinţa să se bazeze pe noua lor companie feminină, de la care se aşteaptă să preia controlul asupra situaţiei atunci când copiii sunt prezenţi în casa sa. Copiii vor simţi acest disconfort al său şi vor considera că tatăl lor nu îi vrea cu adevărat în preajma lui. Acest fapt, la rândul său, îi poate determina pe copii să o displacă şi să o urască pe noua prietenă a tatălui, pe care vor începe să o perceapă ca pe o rivală în obţinerea timpului petrecut împreună cu tatăl lor. Nu vă grăbiţi, încercaţi să vă ascultaţi mereu copiii, pentru a afla care le sunt sentimentele şi preferinţele.

7. Cum pot să-mi las copiii cu fostul meu soţ sau fosta mea soţie atunci când el sau ea este împreună cu un alt partener?

Noii parteneri şi în final părinţii vitregi nu pot fi evitaţi. Trebuie să vă adaptaţi la aceste realităţi fără să transmiteţi copiilor voştri temeri sau amărăciuni. Atâta vreme cât noul companion al soţului sau soţiei îi tratează rezonabil şi cu respect, trebuie să le permiteţi copiilor să îşi dezvolte propriile lor sentimente şi relaţii cu această persoană nouă din viaţa lor. Dacă îi forţaţi să se alieze împreună cu voi împotriva noului partener al celuilalt părinte, le puteţi provoca răni grave care, în viitor, se pot întoarce împotriva voastră.

Dacă această situaţie vă cauzează suferinţă şi resentimente profunde, probabil că e mai mult problema voastră decât a copiilor. Consultaţi un terapeut de familie pentru a vă ajuta să depăşiţi aceste sentimente.

Trebuie să le permiteţi şi să-i încurajaţi pe copii să iubească toţi adulţii din viaţa lor în manieră liberă şi deschisă.

Dacă ei sunt cei care vi se plâng de noul partener – şi probabil că o vor face, fie şi numai pentru a vă da de înţeles că vă sunt încă loiali –, spuneţi-lc că sentimentele lor sunt importante, însă au nevoie să le împartă direct cu celălalt părinte şi noul său partener. Nu vă lăsaţi prinşi la mijloc. Nu acţionaţi ca un salvator al copiilor voştri. Nu încercaţi să fiţi un mesager sau un mediator! Cu toate acestea, dacă plângerile sugerează cu adevărat un abuz, discutaţi imediat, însă în mod privat, cu fostul soţ sau fosta soţie.

8. Voi putea avea din nou încredere în altcineva?

Da, veţi putea, însă e posibil să dureze ceva vreme, încrederea este adesea pierdută pe durata divorţului. Cu cât divorţul este mai dificil şi mai dureros, cu atât mai mare este doza de încredere pierdută şi cu atât mai mare teama de relaţii noi. Mulţi oameni trec printr-o perioadă de ură pentru sexul opus pe durata divorţului sau după încheierea acestuia. Furia şi suferinţa lor sunt generalizate la întregul sex opus. Discuţiile cu prietenii sau chiar din cadrul grupurilor de sprijin se pot transforma cu uşurinţă în atribute îngrozitoare la adresa celuilalt sex. Mulţi dintre cei care au trecut printr-un divorţ declară cu fermitate: „Nu mă voi mai căsători niciodată!"

Totuşi, pe măsură ce vă vindecaţi după divorţ şi vă continuaţi viaţa, această neîncredere şi amărăciune generalizată se va dizolva. în curând, veţi descoperi parteneri noi care vă pot face din nou fericiţi şi vă pot iubi în feluri noi, lar încrederea va reveni în sufletul vostru. Cu

toate acestea, dacă aţi fost divorţaţi dc mai mult de doi ani şi încă trăiţi aceste sentimente, e vremea să consultaţi un terapeut.

9. Cum mă pot asigura că nu voi repeta aceleaşi greşeli în cadrul unei noi relaţii?

Acesta i»r trebui să fie un motiv dc îngrijorare pentru oricine a divorţat. Statisticile arată că ratele divorţului pentru cea de-a doua şi cea de-a treia căsătorie sunt mai mari decât pentru prima căsnicie. Ceea ce se întâmplă c că structura emoţională unică a oamenilor îi determină să caute şi să se simtă confortabil alături de acelaşi tip de parteneri. Uneori acest fenomen poate fi foarte subtil. însă aceleaşi modele problematice de relaţionare se pot repeta.

Sfatul nostru este să lucraţi cu un terapeut de familie, astfel încât să aflaţi mai multe despre voi – personalitatea cu care aţi intrat în căsnicie, ce rol aţi jucat în eşecul acesteia, ce consecinţe purtaţi cu voi ca rezultat al divorţului şi căror semne de avertizare ar trebui să le acordaţi atenţie în cadrul relaţiilor noi. Acesta poate fi unul dintre cele mai importante cadouri pe care vi le puteţi face.

10. Cum pot înceta să-mi fie teamă de a fi singur(ă)?

Temerile noastre au obişnuinţa de a creşte în intensitate atunci când ne străduim să le evităm. Modalitatea de a nu vă mai fi teamă este să vă confruntaţi cu această teamă. începeţi gradual să rezervaţi pentru voi un interval mai lung de singurătate – să fiţi cu adevărat singuri sau singure*. Nu alături de copii, aşteptând să sune telefonul: staţi undeva, meditaţi şi trăiţi-vă singurătatea.

Dacă aţi fost căsătoriţi timp de mulţi ani şi aţi făcut puţine lucruri în afara activităţilor de familie, a fi singuri în mod deliberat poate fi un lucru foarte dificil.

A fi singuri şi a vă simţi singuri sunt două lucruri diferite. Singurătatea sau solitudinea este o resursă personală care vă ajută să vă împăcaţi cu voi înşivă şi să păstraţi legătura cu identitatea voastră. A vă simţi singur implică lipsa unor prieteni sau companioni semnificativi. Focalizaţi-vă pe dezvoltarea solitudinii. Învăţaţi din nou să vă cunoaşteţi. Exploraţi-vă identitatea proprie, jeliţi dacă simţiţi nevoia, însă bucuraţi-vă de singurătate. Pierderea este un profesor extraordinar.

Înfruntarea şi depăşirea temerilor pot fi o experienţă puternică, ce vă întăreşte. Mulţi oameni îşi vor aminti de această încleştare lăuntrică de după divorţ ca de cea mai semnificativă luptă pe care au purtat-o şi au câştigat-o. Ei s-au confruntat cu necunoscutul şi au descoperit că în umbrele sale nu se ascundea nici un pericol înfricoşător, ci doar un chip familiar şi iubitor – propriul lor chip!

Cele mai frecvente cinci întrebări ale copiilor

2. *De ce nu o mai iubeşti pe mami (sau pe tati)?*

Această întrebare este frecvent adresată părintelui care pleacă. Ea are multe implicaţii potenţiale. Poate însemna: „Dacă nu o mai iubeşti pe ea, înseamnă că poţi să nu mă mai iubeşti nici pe mine?" Poate totodată însemna: „Cum se poate ca dragostea pur şi simplu să

dispară?" sau „Ce a făcut ea aşa greşit, încât tu să nu o mai iubeşti (astfel încât eu să nu repet aceeaşi greşeală)?" Uneori, o astfel de întrebare este un pretext sau o manipulare în sensul de a vă face să vă răzgândiţi şi să rămâneţi în interiorul căsniciei. Prin urmare, răspunsul pe care îl oferiţi este foarte important.

Copiii au nevoie să le fie spus că dragostea adultă este diferită de cea pe care părinţii le-o poartă copiilor, întocmai cum felul în care ei îi iubesc pe cei mai buni prieteni ai lor este diferit de cel în care îşi iubesc părinţii. Uneori, dragostea adultă se poate pierde de-a lungul anilor de nefericire şi de neînţelegeri. însă adulţii pot încă să ţină la cealaltă persoană fără a o iubi suficient de mult încât să rămână căsătoriţi cu ea.

Pe de altă parte, copiii au nevoie să înţeleagă că dragostea părinţilor pentru copii nu se pierde şi nici nu se schimbă vreodată, indiferent cât de furioşi sunt unui pe celălalt, ca soţi. Copiilor le este necesară o mare doză de reasigurări în privinţa faptului că părinţii lor încă îi iubesc foarte mult şi că divorţul e doar între părinţi, nu între părinţi şi copii. Au nevoie să audă că pot iubi pe toată lumea în felul în care au făcut-o şi până atunci şi că dragostea părinţilor pentru ei nu va înceta, chiar dacă părinţii nu se mai iubesc unul pe celălalt.

2. *Veţi mai fi vreodată din nou împreună?*

Copiii au nevoie să li se spună foarte clar şi în manieră inechivocă faptul că mămica şi lăticul nu vor mai fi din nou împreună. Spuneţi-lc că înţelegeţi că le-ar plăcea să fie aşa şi că asta i-ar face fericiţi, dar că aţi încercat multă vreme să rămâneţi împreună şi că a încerca din nou nu ar cauza decât mai multa durere şi tristeţe.

Spuneţi-le că trebuie să accepte această decizie ca pe

una finală şi să încerce să înceteze a dori şi a spera că voi doi veţi fi din nou împreună. Spuneţi-le că nefericirea lor va creşte pe măsură ce vor continua să-şi dorească asta. Spuneţi-le că vă pare rău, însă acesta este un lucru pe care pur şi simplu nu îl puteţi oferi.

3. *De ce trebuie să te întâlneşti cu alte persoane?*

Copiii vor opune rezistenţă întâlnirilor romantice şi activităţilor voastre sociale deoarece ei preferă modelele cunoscute ale vieţii lor trecute de familie şi pentru că se tem că participarea voastră la întâlniri va însemna că veţi sta mai puţin cu ci şi probabil îi veţi iubi mai puţin. Copiii mai mari pot percepe de asemenea întâlnirile ca distrugându-le toate speranţele şi dorinţele de reconciliere cu celălalt părinte.

Prin urmare, trebuie să le comunicaţi că părinţii au nevoie de prieteni de vârsta lor alături de care să se distreze exact aşa cum fac şi copiii. Spuneţi-le că întâlnirile romantice sunt o modalitate de a începe să vă simţiţi mai bine şi mai fericiţi; însă că altcineva nu va însemna niciodată pentru voi mai mult decât înseamnă ei şi nici măcar nu vă va determina să îi iubiţi mai puţin.

Nu îi încurajaţi şi nici nu le permiteţi să fie protectori cu voi sau să-şi dea cu părerea cu privire la persoanele pe care ar trebui să le întâlniţi, la locurile în care ar trebui să mergeţi sau la cât de mult timp ar trebui să staţi la întâlnire. încercaţi să vă programaţi întâlnirile sociale atunci când ei sunt cu celălalt părinte. Acest lucru îi va plasa într-o competiţie mai puţin directă pentru timpul vostru. Răspundeţi sincer întrebărilor pe care vi le pun despre persoanele cu care vă vedeţi, însă amintiţi-vă să fixaţi limite adecvate. Nu răspundeţi la întrebări nepotrivite cum ar fi: „Te culci cu el?", „Câţi bani câştigă?" sau

„Ea te-a văzut vreodată dezbrăcat?" Spuneţi-le pur şi simplu că: „Nu se cuvine să întrebi astfel de lucruri".

4. *Trebuie să îl vizitez pe tati*
dacă el c cu persoana aia de care mie nu-mi place?

Trebuie să-i ajutaţi pe copii să înţeleagă unele dintre aspectele de bază ale manierei de derulare legală a divorţului. Ei trebuie să ştie că verdictele judecătorilor nu pot fi ignorate şi că înţelegerile asupra cărora voi şi celălalt părinte aţi căzut de acord trebuie respectate. Uneori, poate fi de folos această analogie: aşa cum voi sunteţi părintele care deţine controlul asupra regulilor şi consecinţelor a ceea ce se întâmplă în familie, judecătorul controlează regulile care trebuie urmate în societate. Atunci când judecătorul aprobă un orar de acces la copii, este sarcina părinţilor să sprijine şi să consolideze acest orar, putând rezulta penalităţi grave în situaţia în care ei nu-l respectă.

Dacă un copil nu doreşte să viziteze un părinte, este important să aflaţi de ce. Dacă motivele copilului nu constituie o bază suficientă pentru revenirea la curtea de judecată – iar motivele copilului rareori sunt atât de serioase, de vreme ce, de obicei, se întemeiază pe probleme emoţionale –, atunci copilului trebuie să i se spună ceva de genul: „înţeleg că nu vrei să îl vizitezi pe tati, însă cred că, dacă încerci să vorbeşti cu el despre sentimentele tale, acest lucru te va ajuta să te simţi mai bine şi să îţi placă să te afli acolo. E nevoie de timp să te obişnuieşti cu oameni noi şi probabil că în timp va începe să-ţi placă de această persoană nouă."

Deseori, această întrebare din partea unui copil reprezintă o încercare de a-şi manifesta sprijinul faţă de un părinte care este mânios pentru faptul că celălalt

părinte se întâlneşte cu parteneri romantici. Copilul crede că vă veţi bucura că nici lui nu-i place de persoana nouă. Dacă, de pildă, acesta este cazul fiicei voastre, spuneţi-i că e în regulă să-i placă persoana respectivă, chiar dacă vouă nu vă place, că poate avea sentimente care sunt diferite de ale voastre. Spuneţi-i că vreţi ca ei să-i placă de noua prietenă a lui tati pentru că timpul petrecut alături de tatăl ei este foarte important, iar voi doriţi ca ea să se simtă bine câtă vreme se află acolo, lângă el.

Acest lucru poate fi greu de făcut, însă este cât se poate de important să manifestaţi o atitudine pozitivă şi să vă încurajaţi copiii să fie toleranţi şi să nu aibă prejudecăţi faţă de această persoană nouă. Copiii trebuie să înţeleagă că până ajung la adolescenţă nu deţin puterea de a alege dacă merg sau nu în vizită la celălalt părinte şi că nici voi nu deţineţi puterea de a le permite să nu meargă.

5. *De ce ai despărţit familia noastră?*

Divorţurile implică probleme complexe care se află adesea dincolo de capacitatea de înţelegere a copiilor. În mod obişnuit, copiii tind să înţeleagă lucrurile în termeni de alb şi negru – personaje negative sau personaje pozitive, corect sau greşit. De obicei, ambii părinţi au contribuit la cauzele unui divorţ, deşi e posibil ca doar unul dintre ei să fi luat propriu-zis decizia de a pleca.

Copiii nu ar trebui încurajaţi să mustre sau să găsească cuiva vreo vină. Spuneţi-le că nu aţi dorit niciodată să despărţiţi familia şi că multă vreme aţi încercat din greu să nu faceţi acest lucru. însă că a fost imposibil de reparat ceea ce nu mergea în căsnicie şi că aţi considerat că, în cele din urmă, toată lumea avea să fie

mult mai fericită dacă mami şi tati îşi începeau o viaţă nouă separaţi unul de altul.

Spuneţi-le copiilor că sunteţi încă o familie. Ei sunt o familie lângă mami şi o familie lângă tati. Mami şi tati pur şi simplu nu se mai află în aceeaşi familie. Spuneţi-le că vă pare cu adevărat rău pentru nefericirea pe care le-a provocat-o divorţul, însă că sunteţi convinşi că în viitor va fi mult mai bine pentru toată lumea. Încercaţi să faceţi această analogie: dacă îţi rupi mâna, doare puţin atunci când ea este îndreptată de către medic, iar senzaţiile sunt incomode atâta vreme cât ghipsul este montat pe ea, însă, după ce se vindecă, ea este mai puternică şi mai funcţională decât înainte.

Anexa A

Listă de lecturi recomandate

Cărţi pentru părinţi

Bernstein, Anne. Yours, Mine, and Ours: How Families Change When Remarried Parents Have a Child Together. New York: Macmillan, 1989.

Blau, Melinda. Families Apart: Ten Keys to Successful Co-Parenting. New York: Putnam, 1994.

Burns, Cherie. Stepmotherhood: How to Survive Without Feeling Frustrated, Left Out or Wicked. New York: HarperCollins, 1986.

Cohen, Miriam. Long Distance Parenting: A Guide for Divorced Parents. New York: New American Library, 1989.

Engel, Marjorie şi Gould, Diana. *The Divorce Decisions Workbook.* New York: McGrow-Hill, 1992.

Fisher, Bruce. *Rebuilding When Your Relationship Ends.* San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1992.

Gardner, Richard. *The Parent's Book About Divorce.* New York: Bantam, 1979.

Gold, Lois. Between Love and Hate: A Guide to Civilized Utvorce. New York, Plenum, 1992.

Mala, Burt. Stepfamilies Stepping Ahead: An Eight-Step Program for Successful Family Living. Lincoln, Neb.: Step- family Association of America, 1989.

Ricci, Isolina. Mom's House, Dad's House: Making Shared Custody Work. New York: Macmillan, 1980.

Savage, Karen, and Adams, Patricia: *The Good Stepmother: A Practical Guide.* New York: Crown, 1988.

Sitarz, Daniel. Divorce Yourself: The National No-Fault Divorce Kit. Carbondale, 111.: Nova, 1991.

Somcrvill, Charles. *Stepfather: Struggles and Solutions.* Westminster, 1989.

Visher, Emily, and Visher, John. *Flow to Win as a Step-Family.* New York: Brunner/Mazel, 1991.

Wallerstein, Judithÿi Blakeslee, Sandra. *Men, Women, and Children a Decade After Divorce.* New York: Ticknor&Fields, 1989.

Wallerstein, Judith £i Kelly, Joan. Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce. New York: Basic Books, 1980.

Cărţi pentru copii

Gardner, Richard. *The Boys' and Girls' Book About Divorce.* New York: Bantam, 1971.

Krasny-Brown, Laurence, and Brown, Marc. *Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families.* Boston: Little, Brown, 1988.

Richards, Arlene, and Willis, Irene. *How to Get It Together When Your Parents Are Coming Apart.* New York: Bantam, 1976. Turow, Rita. *Daddy Doesn't Live Here Anymore* Now York: Anchor, 1978.

Organizaţii care vă pot ajuta să
găsiţi resurse profesionale

Academy of Family Mediators
15(H) South Highway 100 Golden
Valley, Minnesota 55416 612/ 525-
8670

Anexa B

Sunaţi pentru a cere o listă a mediatorilor din statul în care locuiţi.

American Association for Marriage and Family Therapy
1100 17th Street, NW, 10th Floor Washington, D.C.
20036 800/ 374-2638

Sunaţi pentru recomandări ale unor terapeuţi de familie din comunitatea voastră.

Stepfamily Association of America
215 Centennial Mall S, Suite 212
Lincoln, Nebraska 68508

402/ 477-STEP

Sunaţi pentru recomandarea de literatură, resurse şi materiale video utile familiilor vitrege.

Contactaţi Bar Association (Asociația Baroului) din zona sau din statul vostru pentru recomandări ale unor avocaţi specializaţi în divorţ sau în dreptul familiei.

Contactaţi Family Court sau Conciliation Court din comunitatea voastră pentru servicii de consiliere sau mediere în cazul divorţului.

Model de acord pentru divorţul mediat

Memorandum de înţelegere cu privire la un acord mediat de disoluţie a căsniciei

Anexa C

Mania: Janet Smith
Tatăl: Jim Smith
Copii: Michael, data naşterii: 12.10.1980
Donna, data naşterii: 10.02.1983
Andrew, data naşterii: 15.06.1987

Noi, Janet şi Jim Smith, am intrat în această înţelegere amicală cu privire la desfacerea căsniciei şi la custodia celor trei copii ai noştri. Credem că suntem amândoi capabili să le oferim îndrumare şi protecţie iubitoare şi dorim să continuăm a împărţi responsabilităţile şi privilegiile pa- rentalităţii prin susţinerea bunăstării lor emoţionale şi fizice. Prin urmare, ¿un fost de acord cu următoarele:

7. *Custodia.* Solicităm din partea Curţii să ne acorde custodia legală şi fizică comună a celor trei copii.
2. *Acces.* Suntem de acord cu un plan de acces conform căruia toţi cei trei copii vor locui pe durata săptămânii în mod alternativ cu fiecare părinte. începând din prima săptămână, ei vor fi cu tatăl lor din ziua de miercuri, după orele de şeocilă, şi până sâmbătă la ora 12:00 (amiază), şi cu mama lor de sâmbătă, de la ora 12:00 (amiază), şi până când aceasta îi duce la şcoală miercuri dimineaţa. Acest orar va continua în aceeaşi manieră săptămână de săptămână.
3. *Pe durata verii.* Suntem de acord ca acest plan de acces să continue pe durata verilor, cu excepţia situaţiilor în care intervalurile de vacanţă sunt definite. Suntem de acord cu faptul că putem programa până la două săptămâni de vacanţă împreună cu băieţii, iar acestea pot fi alocate fie consecutiv, fie în blocuri de o săptămână. Suntem de acord să planificăm şi să negociem aceste perioade de vacanţă printr-o notificare anunţată cu cel puţin o lună înainte. înţelegem totodată că această perioadă de vacanţă poate fi petrecută fie la domiciliile noastre, fie în forma unor călătorii în afara statului. în ultimul caz, noi suntem de acord să oferim celuilalt părinte un itinerar şi să asigurăm accesul telefonic la copii cel puţin o dată pe săptămână. Suntem de asemenea de acord ca excursiile speciale să fie negociate pentru intervalul vacanţei sau pe durata anului şcolar.
4. *Sărbătorile.* Suntem de acord să ne împărţim timpul copiilor po durata sărbătorilor mari pe baze echita-

bile şi într-o manieră flexibilă, după cum urmează:

Ajunul Crăciunului/ de dimineaţă şi până la ora 11:00 Ziua de Crăciun >i peste noapte Săptămâna Crăciunului Sfârşitul de săptămână de Ziua Recunoştinţei (Thanfcsglvlng I>-y) (joi, de la ora 9:00. şl până duminică la ora 17:00)	Anul mamei	Anul tatei
Sfârşitul de săptămână de Ziua Eroilor (Memorial Day)	Par	Impar
	Impar	Par
Sfârşitul de săptămână de Ziua Muncii (Ubor Day)	Impar	Par
Dimineaţa de Paşte (sâmbătă de ta ora 19:00 şi până duminică la ora 14:00)	Par	Impar
	Par	Impar
	Impar	Par
	Par	Impar

Toate celelalte perioade de sărbătoare şi de vacanţă vor urma planul normal de acces, deşi ele pot fi negociate în avans pentru activităţi speciale sau călătorii.

5. *Alte zile speciale*. Copiii noştri îşi vor petrece la cerere zilele de naştere ale părinţilor şi ziua mamei, respectiv a tatei, cu fiecare părinte în parte. Propriile lor zile de naştere vor fi sărbătorite alături de părintele la care locuiesc în ziua respectivă şi la data cea mai curând posibilă după schimbarea locuinţei alături de celălalt părinte.
6. Suntem de acord că bunicii şi alţi membri ai familiei extinse sunt importanţi pentru vieţile copiilor, iar noi îi vom încuraja şi le vom oferi accesul continuu la copii.
7. în scopurile custodiei comune, noi cădem de acord că ne consultăm unul cu celălalt în probleme substanţiale legate de educaţia religioasă, programe sau decizii educaţionale, schimbări semnificative ale şcolii sau ale mediului social, precum şi în

8. chestiuni medicale sau legate care ne-ar putea afecta copiii in viitor mod substantial. Am discutat as-pectele de educatie religioasă si am notat ca de comun acord cu ei si cu parintele credinta crestina. Am fost de acord ca ei isi vor continua studiile scolare la Lakeside School din Bisrict. Suntem de acord ca ei sa beneficieze in continuare dc ingrijire medicala si dentara de la medicii curenti. Suntem de acord ca deciziile minore de fiecare zi cu

privire la copiii noştri, inclusiv igiena personală şi îngrijirea aspectului fizic. Vor fi stabilite de către fiecare părinte în parte în perioada de locuire a copiilor cu el. Suntem de acord să căutăm ajutorul unui mediator în cazul în care apar dispute ireconciliabile în oricare dintre aceste arii.

9. Suntem de acord ca, în eventualitatea oricăror evenimente majore de viaţă, cum ar fi recăsători rea, schimbarea domiciliului, handicapuri fizice sau de altă natură, sau alte dispute ireconciliabile care ar afecta prevederile acestui acord, noi să căutăm ajutorul unui mediator pentru a defini schimbările necesare.
10. Suntem de acord să revizuim anual eficienţa acestui plan de acces şi de zile de sărbătoare/vacanţă în

luna august a fiecărui an. înţelegem că suntem liberi să negociem schimbări, însă suntem de acord ca, în situaţia oricăror dispute, să căutăm ajutorul unui mediator.

11. *Susţinerea financiară a copiilor.* Pe baza directivelor statale, tatăl va plăti mamei 800 de dolari pe lună pentru toţi cei trei copii pan? la momentul la care fiecare copil împlineşte vârsta de optsprezece ani.
12. *Asigurarea de sănătate.* Suntem de acord ca copiii să rămână înscrişi în planul de sănătate şi de servicii dentare al mamei şi că tatăl îi va rambursa acesteia în întregime cheltuielile lunare de sănătate ale copiilor. Cheltuielile medicale sau dentare nerambursabile vor constitui responsabilitatea fiecărui părinte pe baza proporţiilor lor prora leu la te de venit (tatăl 60%, mama 40%). în situaţia în care vor interveni schimbări în planurile de sănătate ale fiecăruia dintre noi, suntem de acord să negociem modificări pentru a ne asigura copiii în cel mai bun mod cu putinţă.
13. *Proprietatea personală.* Suntem de acord cu faptul că orice proprietate personală neidentificată mai jos a fost împărţită în mod egal înainte de încheierea divorţului. Mama va păstra maşina Toyota, an de fabricaţie 1988, iar tatăl va păstra Jeepul, an de fabricaţie 1986.
14. *împărţirea datoriilor.* Tatăl va fi singur responsabil de plata împrumutului său educaţional şi personal primit de la mătuşa sa. Domnul Smith îşi va asuma responsabilitatea pentru soldul cârdurilor de credit Visa, Chevron şi Sears. Doamna Smith îşi va asuma responsabilitatea pentru soldul cărţii de credit Dis-

cover şi pentru contul Foley. Suntem de acord că nu mai există alte datorii comune cu excepţia ipotecii pentru casă.

15. *împărţirea bunurilor.* Suntem de acord că valorile monetare din conturile de economii au fost împărţite în mod egal. Economiile de 5 000 de dolari vor fi folosite în calitate de credit la sfârşitul acestui paragraf Conturile de pensionare individuală de valori apro

ximativ egale există pe numele noastre separate şi vor fi păstrate de fiecare dintre noi.

Casa. Casa de la adresa 5000 Occanview a fost evaluată la 100 000 de dolari, cu o valoare reziduală a ratei rămase de plătit de aproximativ 20 000 de dolari, şi va fi cedată doamnei Smith. Rata bancară şi întreţinerea casei vor deveni responsabilitatea ei individuală.

Afacerea. Afacerea de contabilitate a tatălui a fost evaluată în mod independent la 30 000 de dolari.

Anuitatea. Anuitatea mamei a fost evaluată şi s-a hotărât ca tatăl să primească un „credit" de 2 500 de dolari. Tatăl nu are de rambursat anuităţi.

Sumarul partajului. în schimbul sumei de 15 000 de dolari, care reprezintă jumătate din valoarea afacerii domnului Smith, doamna Smith va primi asumarea de către domnul Smith a jumătate din valoarea ipotecii imobiliare, care reprezintă 10 000 de dolari, şi jumătate din valoarea celor 5 000 de dolari în economii, care reprezintă 2 500 de dolari. El deţine totodată un credit de 2 500 din anuitatea doamnei Smith. însumarea acestor valori are drept rezultat valoarea egală de 15 000 de dolari de fiecare soţ.

16. *Sprijinul financiar acordat sofiei.* Tatăl este de acord să plătească mamei 300 de dolari pe lună din ianuarie 1993 şi până în martie 1995 în scopul de a-i susţine întoarcerea la studii pentru a-şi obţine gradul de profesor.
17. *Desemnarea copiilor în scopul impozitului pe wnit.* Tatăl îi va declara toţi cei trei copii la administraţia financiară în scopul reducerii impozitului pe venit. Părinţii sunt de acord să renegociezc acest aspect, în

cazul în care este necesar, după ce mama își termină studiile școlare și își stabilizează cariera.

18. *Definirea beneficiarilor polifelor de asigurare de viață.* Mama și tatăl sunt de acord să-i numească pe cei trei copii în calitate de cobeneficiari ai asigurării de viață a tatălui.

înțelegem că acesta nu reprezintă un contract formal, ci un memorandum al acordului comun și dorim ca articolele menționate aici să fie încorporate în documentul final al divorțului nostru.

jane Smith Data

Jim Smith Data

Craig A. Everett, Ph.D. Data
Mediator

Sandra S. Volgy, Ph.D. Data
Mediator